JOSHUA R. PASZKIEWICZ

ZEN ŞI FERICIREA

Exerciţii practice şi meditaţii pentru cultivarea bucuriei în fiecare zi

NICULESCU

Citim. Știm.

ZEN ȘI FERICIREA

Exerciții practice și meditații pentru cultivarea bucuriei în fiecare zi

JOSHUA R. PASZKIEWICZ

TRADUCERE: ALICE FALCAN

NICULESCU

Pentru Zack, susținătorul meu
entuziast și altruist, confidentul
și companionul meu în toate.
Pentru părinții mei, Roberta
și James, care m-au inspirat
și m-au încurajat să-mi caut
fericirea și sensul în viață.
Pentru profesorii mei, Keri,
Jon, Sharon și Louise, care
mi-au dat speranță și mi-au
deschis orizontul către
lumi noi și către alte moduri
de existență, fiind mereu
alături de mine, chiar aici
și în momentul prezent.

CUPRINS

8..... INTRODUCERE

11..... CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

15 .... Capitolul 1: O scurtă istorie a zenului

35.... Capitolul 2: Însușindu-ți practica zen pentru a atinge fericirea

57.... Capitolul 3: Fericirea zen dimineața

73.... Capitolul 4: Fericirea zen oriunde

89.... Capitolul 5: Fericirea zen la serviciu

105.. Capitolul 6: Fericirea zen seara

121... Capitolul 7: Fericirea zen când fericirea pare imposibilă

135 ... NOTE DE ÎNCHEIERE

139 ... RESURSE

143 ... REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

144 ... MULȚUMIRI

144 ... DESPRE AUTOR

INTRODUCERE

În multe privințe, lumea este în secolul XXI un loc agitat, așa cum a fost de altfel dintotdeauna, dar în anumite privințe, ea este acum mai agitată ca oricând. Ritmul vieții actuale ne solicită aproape la capacitate maximă. Uneori, în astfel de circumstanțe prosperăm; alteori, abia rezistăm. Și totuși mereu ne găsim în situația de a căuta o țintă amorfă, schimbătoare, numită „fericire".

Dar ce *este* fericirea?

Întreabă acest lucru doi oameni la întâmplare, pe stradă, și vei primi, probabil, două răspunsuri total diferite. Desigur că vor exista niște asemănări legate de metodele folosite de ei pentru a găsi fericirea – precum agitația continuă pentru a obține tot mai multe resurse materiale. Până la urmă însă, toate descrierile fericirii au în comun faptul că ea „este lucrul după care aleargă" cei mai mulți dintre noi.

Toți ne aflăm într-o cursă pentru viețile noastre, în care ne-am stabilit, în cel mai bun caz, câțiva parametri care să ne ajute să ne dăm seama când ne apropiem de țintă și când am îndeplinit ceea ce ne-am propus. Dacă și tu te afli în același impas, felicitări! Ai ajuns în locul potrivit. Bine, poate nu este *singurul* loc potrivit, dar este *unul* potrivit. Cartea de față își propune să-ți fie aproape atunci când te afli într-o stare de nesiguranță și de confuzie, să te însoțească în această călătorie și să te ajute să-ți dai seama încotro te îndrepți. Pe parcurs, vei descoperi că tu deții controlul asupra a ceea ce înseamnă fericirea și tu hotărăşti de câtă ai nevoie.

Există numeroase cărți, articole și site-uri care îți promit formule rapide și exacte pentru a experimenta bucuria și împlinirea. Dar acesta este un manual de practici zen. Este un ghid de observații și de recomandări inspirate de o tradiție care recompensează nu doar credința simplă, ci și munca asiduă, o tradiție care este urmată cu ușurință, dar care nu e deloc ușoară și nici nu promite nimic, în schimb oferă enorm. În acest mod, practica zen te ajută să înțelegi faptul că linia de finiș pe care o cauți a fost dintotdeauna chiar sub ochii tăi.

Dacă înainte să găsești această carte ai căutat răspunsuri în altă parte înseamnă că deja mergi pe o cale bine stabilită. Tradiția zen a fost mereu o școală de gândire subversivă și ea servește drept o cale nouă pentru cei care au încercat deja orice altceva. Adevărul este că drumul pe care vei porni are sens doar dacă ai curajul de a-l înfrunta cu onestitate. Până la urmă, zenul este o cale bine bătătorită pentru cei care au epuizat alte direcții căutând fericirea și care acum sunt pregătiți să se scufunde sau să înoate, să o ia de la capăt.

De peste 1.500 de ani, zenul s-a dovedit a fi o metodă unică și neconvențională, dar totuși eficientă, care îi ajută pe oamenii asemenea ție să treacă încrezători peste incertitudinile vieții. Spre deosebire de alte practici spirituale, zenul își îndrumă adepții nu prin oferirea unor răspunsuri clare sau a unor reiterări continue ale așa-zisei înțelepciuni. Mai degrabă, el formulează întrebări referitoare la

implicarea personală. Ne învață cum să ne împăcăm cu necunoscutul și cu momentele ocazionale de confuzie, deoarece acestea ne dezvăluie înțelepciunea profundă care apare atunci când analizăm o experiență obișnuită ca și cum ar fi nouă.

Dacă ești pregătit să cauți fericirea, lăsând deoparte preocuparea de-a o găsi, și dacă vrei să înveți să accepți necunoscutul în loc să aștepți răspunsuri la orice, această carte este pentru tine. Sper să-ți fie un companion de încredere și un ghid statornic care să te ajute să renunți la certitudine în momentele când aceasta nu îți folosește la nimic.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Cartea de față este organizată în două secțiuni diferite. În primul și al doilea capitol, îți voi prezenta în linii mari tradiția zen și îți voi oferi câteva perspective de bază care au ajuns să definească această practică și școală de gândire. Voi aborda și noțiunea de fericire și modul în care exercițiile zen pot ajuta la obținerea acesteia.

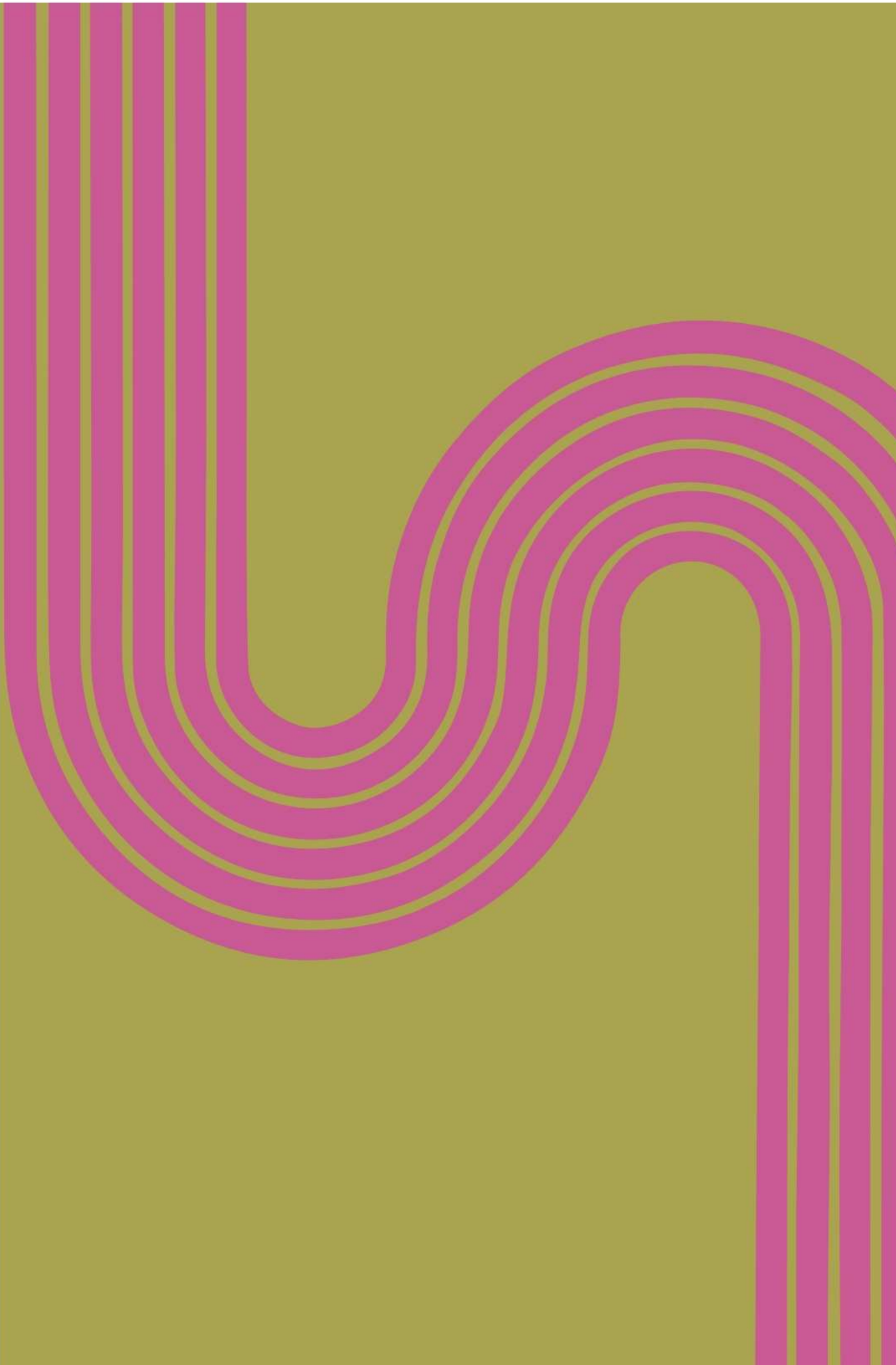
Apoi, în capitolele al treilea, al patrulea și al cincilea, voi explora practici și meditații zen specifice, care te vor ghida spre integrarea spiritului acestei tradiții în viața ta de zi cu zi, pregătind astfel terenul pentru obținerea fericirii. Vom începe prin a învăța să parcurgem conștient sarcinile obișnuite din fiecare dimineață, vom trece apoi la provocarea de a fi total implicați în ceea ce facem și vom afla cum să ne concentrăm la locul de muncă cu ajutorul atenției zen. Mai departe, capitolele al șaselea și al șaptelea te vor ghida spre integrarea proceselor specifice practicii zen în ritualurile de seară, continuând antrenamentele atunci când pare cel mai greu sau chiar imposibil.

Dacă citești această carte din scoarță în scoarță, o poți termina într-o zi sau două. Dar acest interval abia dacă îți ajunge pentru a înțelege materialul prezentat, cu atât mai puțin pentru a-l explora și a-l pune în practică în moduri semnificative. Volumul de față nu este menit să fie citit și apoi abandonat într-un colț al camerei. Pentru a profita cât

mai mult de aceste pagini, te încurajez să le abordezi conținutul în aceeași manieră în care ai interacționa cu un profesor de zen: pune întrebări și fii gata să analizezi răspunsurile, chiar dacă la început îți par confuze sau copleșitoare. Apoi, când te simți pregătit, revino pentru încă o rundă, așteptându-te să fie la fel, dar mai intensă. Sunt convins că, citind această carte, te vei simți adeseori fie frustrat, fie uluit, iar uneori în amândouă modurile deodată.

Chiar și așa, ține minte că exercițiile prezentate aici sunt menite a fi explorate pe rând, indiferent cât de complexe, de dureroase sau de subtile ți se par la început. Te invit să-ți aloci timp, cel puțin câteva zile, pentru a construi o relație cu fiecare exercițiu – adică pune-l în aplicare, acordă-i atenție, lucrează cu el și lasă-l să lucreze pentru tine.

Bun venit în lumea practicii zen!



CAPITOLUL 1

O SCURTĂ ISTORIE A ZENULUI

Poate părea ușor să începi să asimilezi practica zen, dar cu siguranță nu este chiar așa. De aceea, în acest capitol ne vom pregăti mai bine analizând istoria, evoluția și diversele manifestări ale tradiției zen. Vom aborda numeroase înțelesuri legate de filozofia fundamentală pentru a te călăuzi către variatele procese meditative și exploratoare ale practicii zen. Vei afla mai multe lucruri despre o serie de concepte de bază ca să te pregătești și să te concentrezi pentru a obține cât mai mult din călătoria ta zen.

CE ESTE ZENUL?

La drept vorbind, *zen* este un cuvânt japonez derivat din chinezescul *chan*, care, la rândul său, provine din termenul sanscrit *dhyana*. În esență, fiecare înseamnă „meditație" sau „contemplare". La origine, acestea erau niște cuvinte care descriau în general o serie de practici de introspecție, desfășurate în liniște și din șezut, întâlnite la religiile din subcontinentul indian. Dar în jurul anului 520 d.H., odată cu venirea în China a unui înțelept budist indian și semimitic, numit Bodhidharma, zenul a început să capete o semnificație specială. Bodhidharma este considerat, pe scară largă, fondatorul tradiției zen. Nucleul doctrinei susține că zenul este „o învățătură specială, în afara scripturilor, independentă de cuvinte sau de semne, care se adresează direct adevăratei naturi mentale, permițându-ne să devenim conștienți."

Fiind o tradiție spirituală aflată într-o continuă evoluție, zenul există sub forma unui curent permanent de instruire individuală, transmis de la profesor (sau maestru) către elev, și nu ca o simplă colecție de doctrine și legi. Zenul nu este o modalitate de a cultiva moralitatea sau virtutea în mod special și nici nu presupune adorarea vreunui guru sau a vreunei zeități. În schimb, el reprezintă o metodă de a-ți analiza holistic și cu meticulozitate propria existență, dar și de a depăși concepțiile greșite și, de multe ori, inadecvate, referitoare la mersul vieții, adunate de la alții.

Putem spune că zenul reprezintă o filozofie și o practică înrădăcinate adânc în învățăturile de bază ale lui Siddhartha Gautama, profesorul spiritual din secolul al V-lea, cunoscut în toată lumea drept Buddha. Spre deosebire de alte școli

de gândire și de practică budiste, zenul este menit a fi o expresie modernă, activă a trezirii lui Buddha, nu doar o simplă transmitere a învățăturilor sale. De aceea este greu să-l definim. Mereu se adaptează circumstanțelor actuale și se prezintă în mod diferit fiecărui individ aflat în căutarea înțelepciunii sale.

„Trezirea" pe care o propune nu este vreun fenomen supranatural, nepământean și metafizic. Vorbim despre evoluția unei conștientizări intime a esenței vieții, provenită din înțelegerea dobândită prin practicarea atenției concentrate. Preocuparea absolută în zen este conținutul vieții și al experienței tale. Zenul încearcă să treacă dincolo de concepțiile noastre greșite despre realitate și ne invită să ne bucurăm de libertatea și de fericirea care vin odată cu eliberarea noastră de modelele convenționale, amăgitoare – de obicei, dobândite inconștient –, de gândire nesănătoasă şi limitativă.

Dar cum ajungem acolo? Zenul ne provoacă să analizăm – probabil, pentru prima dată – tot ceea ce știm și credem că este adevărat. Fără a lăsa vreun colțișor necercetat, adeptul zen învață să-și găsească refugiul în ceea ce poate fi știut și, din moment ce misterele pot fi doar intuite și deduse, să se simtă confortabil în necunoscut. Doar în această situație, susține tradiția zen, putem cunoaște pacea permanentă, bucuria și adevărata fericire.

CONCEPȚII GREȘITE DESPRE ZEN

Ai ales să citești această carte gândindu-te că știi cât de cât ce reprezintă zenul, iar acum nu mai ești așa de sigur? E de înțeles. Zenul este un concept folosit de multe ori în mod greșit. Pentru o persoană obișnuită, cuvântul *zen* invocă tot felul de imagini și aspecte: de la un fel de simplitate semi-spirituală până la reclame pentru produse moderne și atrăgătoare sau experiențe variate, de la țigări electronice până la cluburi de noapte. Deși de multe ori termenul *zen* este însoțit de noțiuni populare, precum *minimalism* și *simplitate*, nucleul tradiției se află dincolo de asemenea reducții sau simplificări ce nu fac decât să ascundă adevărata practică activă care este zenul.

Una dintre cele mai exagerate concepții greșite despre zen consideră că acesta este o practică religioasă exclusivistă, care provine din religiozitatea budistă premodernă. La cealaltă extremă, zenul este privit ca o filozofie a vieții, îndoctrinată de sentimentele antisistem ce au definit așanumita Generație Beat din anii '50-'60. Părți din tradiția zen pot fi găsite în aceste două descrieri, dar orice caracterizare exclusivă de aici încolo tinde să omită realitatea pe care doar practica și studiul zen le pot dezvălui.

Hai să analizăm mai bine câteva dintre miturile actuale referitoare la zen!

Mit: Zenul nu poate fi definit.

Adevăr: Realitatea este că zenul are destule granițe perceptibile. Deși finite, limitele zenului se schimbă încontinuu în funcție de momentul și de cultura în care este introdus.

Mit: Să practici zenul înseamnă să devii (călugăr) budist.

Adevăr: Așa cum am menționat anterior, în mare, zenul se înscrie în tradiția budistă și, datorită acestor rădăcini, folosește în practica sa limbajul și reprezentările budiste. Cu toate acestea, zenul nu este un exercițiu spiritual care să se concentreze asupra unui zeu ori a unor zei creatori sau atotputernici. Teiști, atei sau nonteiști, toți sunt liberi să exploreze zenul. Trebuie reținut faptul că acesta nu este o practică limitată doar la călugări sau preoți. Aproape chiar de la începuturile sale, filozofia zen a fost apreciată atât de practicanții asceți, cât și de laici. Zenul nu se limitează nici la textele canonului budist sau ale altei religii ori filozofii. Tradiția zen poate fi descoperită în multe scrieri. Cele mai importante dintre acestea sunt colecțiile de dialoguri dintre maeștri și discipolii lor, pe care le numim culegeri de *koan*-uri („paradoxuri").

Mit: Zenul este o formă de meditație.

Adevăr: Obiceiul meditației în șezut se regăsește în toate școlile zen. Dar tradiția nu este legată de perna de meditație. Mai degrabă, activitatea zen cea mai importantă și cea mai răspândită este atenția reciprocă la relația continuă de mentorat dintre un elev și un maestru.

Mit: Se crede că zenul este o practică dificilă.

Adevăr: Pe de o parte, se spune că practicarea zenului este într-o oarecare măsură riguroasă, ba chiar dură uneori, dar nu e nevoie să fie așa pentru a fi eficientă. Ceea ce implică practica zen este un angajament semnificativ,

dezvoltat și susținut în timp. Zenul poate fi practicat cu succes într-o manieră blândă și relaxată, mai ales când vine vorba despre exercițiile avansate.

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE

Deoarece doctrina zen își are rădăcinile în budism, este important ca practicanții ei să înțeleagă învățăturile de bază ale acestei tradiții.

Conform budismului, Siddhartha Gautama, care va deveni cunoscut drept Buddha, s-a născut într-o familie nobilă, având acces în acea perioadă la toate bogățiile și privilegiile posibile. Dar Gautama a fost șocat de realitatea bătrâneții, a bolii și a morții – caracterul temporar al vieții omului. S-a întrebat cum pot fi fericiți oamenii știind că vor muri, în ciuda oricăror încercări de a dobândi bunăstarea? Tocmai această întrebare l-a făcut pe Gautama să caute răspunsuri, sensuri, dar și să scape de preocuparea de a ști mai mult.

Eforturile inițiale ale lui Buddha de a-i învăța pe alții au dus la descoperirea Celor Patru Adevăruri Nobile: *dukkha*, *samudaya*, *nirodha* și *marga*. Pe scurt, aceste patru cuvinte se traduc prin „suferință", „cauza suferinței", „încetarea suferinței" și „calea". Ele reprezintă enunțarea unei probleme, analizarea acesteia, soluția și implementarea. Cele Patru Adevăruri Nobile, dar mai ales *dukkha* și *samudaya*, nu încearcă să explice exact *de ce* există suferința. Învățăturile zen despre suferință sunt interesate de *modalitatea* în care aceasta există. Calea zen este pentru oamenii pregătiți să transceandă teoriile și poveștile și să abordeze acele lucruri

din viață care pot fi cunoscute și asupra cărora se poate interveni.

Suferința

Primul concept care cuprinde învățăturile Celor Patru Adevăruri Nobile este *dukkha*. Acesta este un cuvânt sanscrit care înseamnă „cercul care leagă", dar colocvial se traduce prin „suferință". Pe scurt, tradiția zen începe cu înțelegerea faptului că suferința există, indiferent dacă ea este mai mică sau mai mare. Natura fundamentală a condiției umane – indiferent de cum am ajuns astfel – e marcată de dezamăgire. Mai important decât motivul este să aflăm modalitatea în care am ajuns să suferim.

Cauza suferinței

Al Doilea Adevăr Nobil este *samudaya*, un alt cuvânt sanscrit care se referă, în esență, la cauzele și condițiile suferinței legate de „cerc" (sau de *dukkha*). Cu alte cuvinte, este „modul" în care zenul observă că această nemulțumire, care e specifică experienței umane, apare de obicei când considerăm și tratăm lucrurile efemere, temporare și tranzitorii din viața noastră de parcă ar fi altceva. Atunci când ne legăm și ne atașăm de lucruri ce nu pot fi legate și atașate cu succes, apare dorința ca situația să fie altfel decât este. Pe scurt, devenim orbiți de această imposibilitate deoarece percepem lucrurile altfel decât sunt de fapt și de aceea suferim.

Încetarea suferinței

Fără o intrigă, primele două afirmații pot părea sumbre ca perspectivă. Din cauza aceasta, unii consideră budismul drept o religie nihilistă. Dar învățătura zen despre suferință se preocupă de *cum* există aceasta, ca o modalitate de a găsi o soluție. Calea zen este destinată oamenilor pregătiți să transceandă teoriile și poveștile și să abordeze lucrurile care pot fi cunoscute și asupra cărora putem interveni. Astfel, ajungem la Al Treilea Adevăr Nobil, *nirodha* sau „încetarea", care susține că nu este nevoie ca situația să stea astfel. Ne putem găsi de cealaltă parte a suferinței și putem scăpa de prinsoarea ei asupra experienței noastre.

Calea

Amintește-ți că tradiția zen este preocupată „nu de ce, ci de cum". Iar „cum" este Al Patrulea Adevăr Nobil, sau *marga*, „calea înainte". Printre învățăturile zen de bază, ea mai este cunoscută drept Calea Octuplă, fiind formată din înțelegerea corectă, intenția corectă, vorbirea corectă, acțiunea corectă, modul de viață corect, efortul corect, atenția corectă și concentrarea corectă. Aceste opt aspecte, pe care le vom examina mai detaliat, trebuie dezvoltate în tandem, deoarece se sprijină reciproc. Împreună, ele promovează elementele esențiale ale practicii budiste: conduita etică, ghidarea mentală și cultivarea înțelepciunii. Folosirea cuvântului „corect", specifică tradiției zen, duce cu gândul la redresarea unei nave care este în derivă. Într-un sens foarte real, din perspectiva zen, ce e „corect" este definit doar prin ceea ce se întâmplă *chiar acum*, în acest moment, căci nu

există nicio altă realitate alternativă în care să fugim. Ce e corect este pur și simplu ce există acum, iar lucrurile sunt cum sunt. Doar văzându-le astfel putem să le acceptăm și să răspundem realității înseși în concordanță cu realitatea așa cum este. Drept rezultat, suferim mai puțin.

CALEA OCTUPLĂ

Înțelegerea corectă: Buddha ne învață că modalitatea prin care putem să ne aflăm dincolo de suferințele noastre este să vedem lucrurile așa cum *sunt* ele, mai degrabă decât cum nu sunt. Acest lucru se realizează prin cultivarea unei înțelegeri corecte. În general, interpretarea zen a Celui de-Al Patrulea Adevăr Nobil, *marga* (sau „calea" spre încetarea suferinței), este conținută în totalitate în noțiunea înțelegerii corecte. După cum poate îți amintești, chiar cuvântul *zen* înseamnă o conștientizare meditativă intensă – să vezi lucrurile exact așa cum sunt acestea. Se speră că o conștientizare a realității așa cum este ea va facilita acceptarea realității așa cum este, ceea ce permite apoi acordarea cu realitatea așa cum este și, în cele din urmă, armonia cu realitatea în intențiile noastre, în vorbele noastre, în acțiunile noastre și în felul cum trăim, în eforturile noastre de a găsi fericirea, bucuria și eliberarea, în modul cum ne manifestăm în momentul prezent și în strădaniile noastre de a ne dedica complet acelei clipe.

Intenția corectă: Când pornim pe calea zen, este important să ne analizăm intenția și hotărârea. Calea spre „trezire" nu trebuie străbătută cu ușurință sau într-un mod distractiv.

Orice altă intenție care nu tinde spre o reorientare holistică și radicală a vieții și a felului de a fi ale unei persoane va predispune la un eșec încercările de a urma calea zen. În timp, într-un sens foarte real, intenția corectă este cea pe care o putem invoca în orice moment. Intenția care ne va purta prin încercarea noastră de a deveni oameni conștienți poate fi ceva spre care să tindem în mod proactiv și pe care să-l dezvoltăm în proporții potrivite.

Vorbirea corectă: Vorbirea noastră nu include doar ceea ce spunem, ci și cuvintele și ideile la care cugetăm. Gândurile noastre conceptuale (și frecvente, adesea) ne influențează lumea în mod semnificativ și ne definesc experiența și, prin urmare, starea de bine (sau lipsa acesteia). Practicantul zen trebuie să acorde o atenție deosebită cuvintelor și conceptelor sale deoarece, dacă ele nu sunt alese cu grijă, întrebuințarea lor pe parcursul vieții pentru plăsmuirea realității va sabota eforturile de înțelegere conștientă.

Acțiunea corectă: Acțiunea corectă reprezintă orice acțiune definită de conștientizare și intenționalitate – în multe privințe, primele roade ale practicii zen – și influențată, în cazul ideal, de sentimentul controlului perfecționat prin practică. Comportamentul nostru contribuie mai ales la înlănțuirea cauză – efect, cunoscută în tradiția budistă zen drept *karma-vipaka*, care poate avea urmări în viitorul nostru îndepărtat și care, în aceeași măsură, ne poate apropia sau îndepărta de trezire și de bunăstare.

Modul de viață corect: Modul nostru de viață reprezintă, în esență, felul în care trăim, atât din punct de vedere financiar (cu multiplele sale implicații karmice), cât și din perspectiva alegerilor noastre care, în cele din urmă, ne servesc la modelarea experienței proprii. Dacă facem alegeri în concordanță cu înțelepciunea izvorâtă din practică, viețile noastre vor reflecta acest fapt și, în cele din urmă, vor putea fi definite în mod adecvat drept „corecte", indiferent de înlesnirile sau de dificultățile întâlnite.

Efortul corect: În acord cu înțelegerea relației cauză – efect (*karma-vipaka*), se observă cu ușurință că eforturile noastre vor fi întâmpinate cu rezultate de același fel, atât timp cât acestea sunt posibile pe fondul unor forțe mai mari (chiar cosmice) ce deja funcționează în viața noastră. Dacă exersăm puțin sau mimăm intelectual trăirea conștientă, nu este cazul să ne așteptăm la o transformare reală spre atingerea fericirii autentice și durabile, cunoscută celor „treziți".

Atenția corectă: În spiritul Căii Octuple, atenția corectă se concentrează mai ales asupra modului în care ne manifestăm în orice moment și a interesului pe care îl acordăm experienței trăite (mai degrabă decât unor simple suprapuneri cognitive sau momente de visare cu ochii deschiși). Viețile noastre se întâmplă chiar aici și chiar acum, întotdeauna. Doar prin cultivarea unui simț de conștientizare intențională, de atenție concentrată oricând și oriunde, putem obține trezirea și eliberarea.

Concentrarea corectă: Concentrarea corectă poate, de asemenea, să însemne preocuparea corectă sau uniunea corectă cu experiența proprie. Așadar, această noțiune are de-a face cu potențiala noastră implicare totală în momentul prezent ca ființe integrate. Astfel, concentrarea corectă nu diferă de trezirea însăși și, drept urmare, de domeniul experienței ce provoacă fericire în oricare dintre situațiile în care fericirea este în concordanță cu realitatea, devenind deci posibilă.

PRIN CE DIFERĂ ZENUL DE ALTE TRADIȚII

În ansamblu, tradiția budistă are aproximativ 2.600 de ani. Budismul ortodox, cunoscut drept budismul Theravada („calea bătrânilor"), caută să urmeze cât mai îndeaproape învățăturile originale ale lui Buddha. Totuși, de-a lungul timpului, circumstanțele au dus la reformarea școlii ortodoxe, care a devenit cunoscută în linii mari drept școala Mahayana („marele vehicul"). Odată ce tradiția budistă s-a extins dincolo de cultura sa de origine, reconsiderarea doctrinelor sale fundamentale a rezultat uneori în forme noi și de nerecunoscut de practică. Pe măsură ce acestea au intrat în contact cu alte școli religioase și spirituale, a început să se manifeste sincretismul, dând naștere unor tradiții hibrid, amestecând ortodoxia budistă cu spiritualitatea indigenă, non-budistă, cel mai cunoscut exemplu fiind ceea ce azi numim Vajrayana („vehiculul de diamant" sau „vehiculul de fulger").

Confruntate cu o multitudine de ortodoxii rigide, tradiții de reformare noi și de nerecunoscut, doctrine hibride,

de multe ori neclare, unele mișcări de restaurare au încercat să regăsească natura originală a lui Buddha. Aici întâlnim zenul, o tradiție care încorporează ipotezele fundamentale ale ortodoxiei budiste, finele observații critice ale tradițiilor budiste de reformare și înțelepciunea izvorâtă din întâlnirea budismului cu restul lumii. Zenul reduce toate aceste influențe la unitățile lor funcționale obișnuite, rezultând o școală de gândire și de practică naturală, curată și plină de energie.

Zenul nu pretinde credință în sensul obișnuit al termenului, nici religiozitatea și metafizica pe care le găsim în tradițiile budiste anterioare sau concurente. Nu a păstrat nici noțiunile premoderne de biologie sau cosmologie, pe care le găsim în ortodoxia budistă, de exemplu. Iar tradiția a criticat religiozitatea și metafizica lipsită de substanță a budismului Mahayana și a renunțat la rădăcinile șamanice și la preocupările pentru magie existente în alte tradiții precum Vajrayana. Acestea fiind spuse, ceea ce a reținut și a integrat zenul este un înțeles profund al mijloacelor abile (cunoscute în budism drept *upaya*). Odată ce se dovedeau utile, tradiția zen adopta cu lejeritate practici din alte școli budiste, întrebuințându-le pentru scopurile și obiectivele proprii – adică, trezirea completă a aderenților săi, chiar în această viață, ca ființe eliberate, conștiente, deplin umane și fericite.

În forma sa cea mai simplă, zenul cere doar ca oamenii să se manifeste și să încerce. De fapt, antrenamentul cel mai clasic pentru principiile de bază ale intrării pe calea zen este simplu, ba chiar puțin anost: „stai jos, taci și fii atent".

BENEFICIILE PRACTICII ZEN

O zicală tradițională spune că zenul „nu e bun de nimic”. Aceasta înseamnă că zenul cuprinde viețile noastre așa cum sunt, nu o stare de visare transcendentală. Tradiția zen nu încearcă să ne transforme în nimic altceva decât ceea ce suntem. Nu vrea să ne transpună într-un alt loc decât în cel din momentul prezent. Practica zen se bazează pe ideea simplă că într-un fel, dacă ne restrângem doar la elementele esențiale ale conștientizării, experiența noastră prezentă – acum și întotdeauna – este suficientă. Iar fericirea vine de la sine, dacă îi permitem.

Avantajul practicii zen, dacă poți într-adevăr trage vreun folos dintr-o practică „nefolositoare”, este că ne trezim la o realitate care a fost mereu adevărată în experiența noastră. Cu alte cuvinte, beneficiile zen se referă la a trăi viața la potențialul ei maxim și a fi în contact cu acea viață, în loc să te pierzi în vreo conceptualizare. Prin practicarea conștientizării atente, care include disciplina zen, lăsăm să fie ceea ce este deja.

Ne putem elibera de nevoia de a controla fiecare detaliu. A găsi ceea ce este suficient, a avea suficient, a fi suficient – asta este ceea ce oferă calea zen.

MEDITAȚIA ÎN ȘEZUT

Pentru mulți, cuvântul *zen* este sinonim cu „meditația în șezut", cunoscută și ca *zazen*. Disciplina de a sta așezat, liniștit și atent poate fi extrem de profundă. Într-un astfel de moment este foarte probabil să ne putem conecta cu noi înșine și să fim confruntați cu un șir de fluxuri de gândire care alcătuiesc conștiința noastră. Când „stăm", deseori aflăm cât de puțin ne controlăm gândurile, cât de puțin pătrundem în mințile noastre și chiar cât de inadecvate sunt concepțiile actuale despre sine.

Uneori, în meditație, suntem preocupați de un anumit aspect al demersului meditativ, iar alteori ni se pare că practica noastră este doar o simplă întreținere a unei conștientizări generale. Pe scurt, tot ce se întâmplă când ne așezăm în șezut este corect, atât timp cât revenim de unde am plecat și, atunci când e posibil, ne verificăm cu un profesor experimentat de zen sau cu un ghid de meditație

Elementele specifice ale începerii și menținerii practicării meditației zen vor fi explorate în această carte, dar este important să reții că „a sta" în meditația zen este atât o practică fizică, cât și o postură sau o orientare mentală.

Fără îndoială, meditația din poziția șezândă este un exercițiu esențial în cadrul tradiției zen şi pe care ar trebui să-l facem constant. Nu reprezintă un ciclu de învățare care poate fi absolvit. Totuși, în timp și cu perseverență, procesul de a sta așezat poate deveni atât de integrat în psihicul nostru, încât ar putea fi dificil să separăm practica din șezut de starea mentală pe care o avem în întreaga noastră existență și experiență. E înțelept să nu ne stabilim obiective pentru practica meditației în șezut, dar este bine să tindem

spre integrarea practicii în restul vieții și în provocările obișnuite ale existenței cotidiene.

Să practici zen sub toate formele înseamnă să practici conștientizarea, să-ți controlezi starea de conștiență și să o canalizezi spre aspectele care ne animă corpurile. Trăindu-ne viața atât în clipele banale, cât și în cele grandioase, vom putea să ne ancorăm în momentul prezent, iar acesta, în noi. Și astfel se manifestă liniștea pe care o căută cei mai mulți dintre noi. Aceasta este latura psihică a meditației în șezut – un indicator semnificativ al integrării, dar niciodată un obiectiv în sine.

Un aspect important legat de obiective: o practică spirituală care are în vedere anumite *obiective* idealizează atingerea lor, iar acest lucru te îndepărtează efectiv de experiența continuă pe parcursul vieții. Pe calea spirituală, *aspirațiile* reprezintă un răspuns natural, ba chiar sănătos, la tendința de a stabili obiective. Dar trebuie să facem distincția între cele două.

KARMA: PRIMEȘTI CEEA CE DAI

Karma este unul dintre acei termeni folosiți foarte des, însă rareori înțeles. Referitor la practica zen, karma trebuie înțeleasă nu ca o arhivă cosmică a faptelor bune și rele, ci mai degrabă ca o lege a naturii despre cauză și efect. De fapt, cuvântul acesta reprezintă jumătate dintr-un termen compus, *karma-vipaka*, care înseamnă „desăvârșirea cauzelor și a acțiunilor". Procesul de a înțelege și a controla în timp real *karma-vipaka* este esențial în practica noastră zen. Nu trebuie să confundăm legea pragmatică *karma-vipaka* cu o dogmă apatică, cvasi-metafizică, care înlătură responsabilitatea personală.

Când suntem atenți la consecințele acțiunilor (și ale inacțiunilor) noastre, precum și la cauze, și la condițiile pe care le întâlnim în viață fără să fi făcut o alegere conștientă, ne schimbăm comportamentul de la o reacție impulsivă la un răspuns intenționat. Adică începem să răspundem în loc să reacționăm. Răspunsurile apar ca o combinație între conștiență și intenție, pe când reacțiile sunt obiceiuri, adesea inconștiente, pe care le-am învățat de la alții, nu le-am cultivat noi.

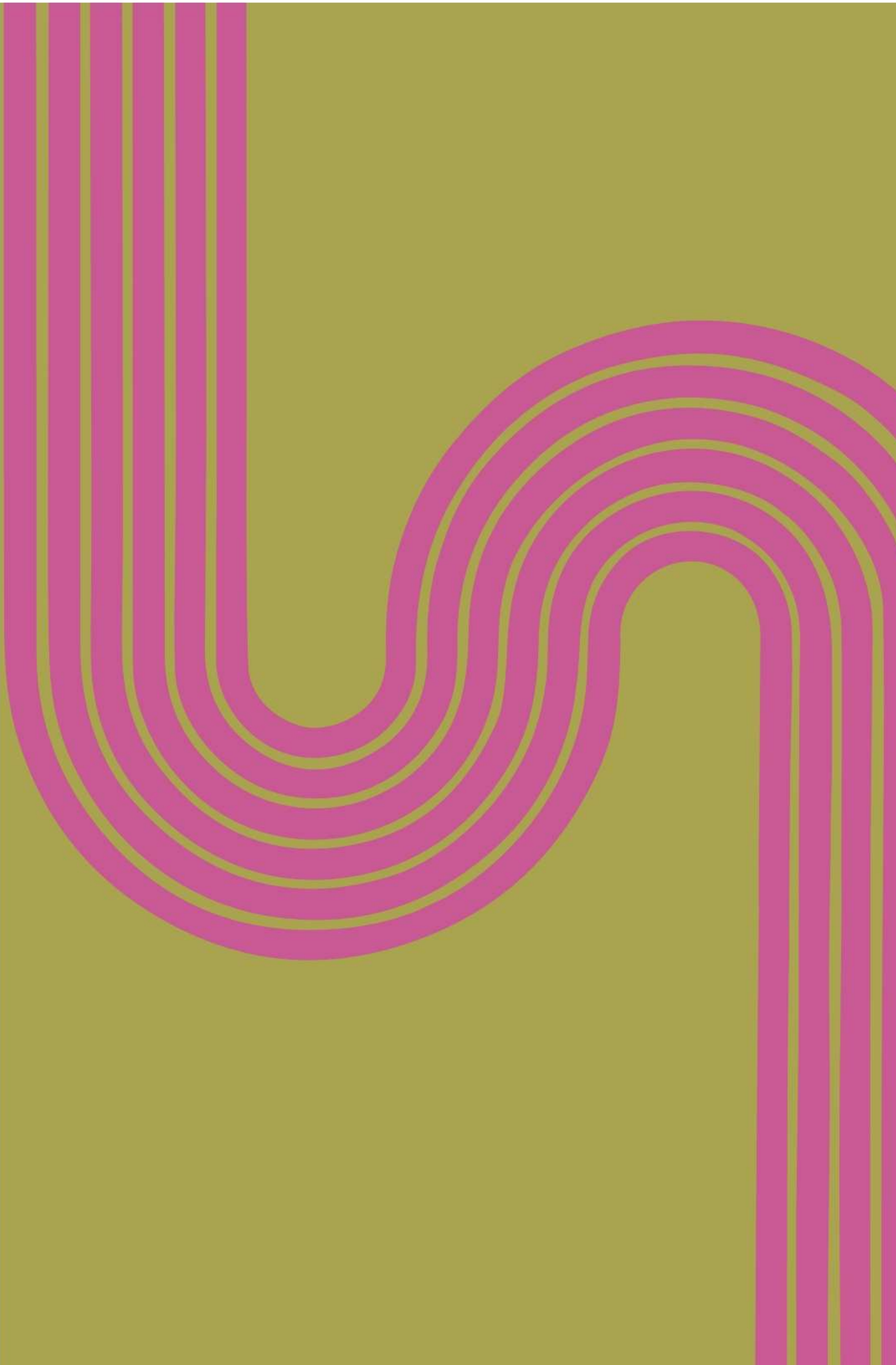
DE REȚINUT

- Zenul a apărut din tradiția budistă în jurul anului 520 d.H., odată cu venirea în China a înțeleptului Bodhidharma.

- Zenul are rădăcini adânci în învățăturile de bază ale budismului, în Cele Patru Adevăruri Nobile și în Calea Octuplă, și încearcă să formeze oameni treziți spiritual, aici și acum, nu să transmită predici ortodoxe sau scripturi care se bazează pe acumularea de merite pentru o posibilă scutire personală de suferință.

- Zenul ne învață să ne analizăm existența cu atenție și să depășim concepțiile incorecte despre viață, pentru a putea găsi alinare în ceea ce poate fi cunoscut și pentru a îndura cu seninătate necunoscutul. Doar astfel putem atinge pacea durabilă, bucuria și adevărata fericire.

- Câteva mituri despre zen: E nevoie să devii budist (nu este!) ca să-l practici; Zenul este doar o formă de meditație (nu este, deși meditația joacă un rol substanțial); Este de așteptat ca practica zen să fie dificilă (zenul poate fi practicat cu lejeritate).



CAPITOLUL 2

ÎNSUȘINDU-ȚI PRACTICA ZEN PENTRU A ATINGE FERICIREA

În acest capitol vom avansa dincolo de studierea istoriei, evoluției și filozofiei fundamentale a tradiției zen și vom analiza procesul statornicirii unei practici. În paginile ce vor urma, vom încerca să definim fericirea astfel încât să găsim o direcție pentru antrenamentul nostru și vom examina conceptul practic al „minții începătorului" în timp ce explorăm relația dintre zen și actuala mișcare a conștientizării. La final, vom primi îndrumări despre elementele de bază ale meditației zen și ale antrenamentului cu *koan*-uri (un fel de ghicitori cu tâlc).

DEFINIȚIA FERICIRII

Fericirea este într-o oarecare măsură un concept ambiguu. Ea reprezintă o noțiune abstractă care pare apreciată și căutată de toți oamenii, însă doar puțini dintre noi o pot defini cu claritate. În cultura modernă, de multe ori fericirea este considerată a fi o țintă în mișcare, care se extinde sau se schimbă pe măsură ce ne apropiem mai mult de ea. Ne gândim că *„Dacă aș....., atunci aș fi fericit."* Dar imediat ce obținem lucrul respectiv, nu mai suntem satisfăcuți și trecem la următorul „dacă". Cultivarea fericirii prin practica zen depinde de imaginarea fericirii într-un mod realist și plin de înțeles, dincolo de dorința constantă după mai mult și mai mult din orice lucru bun. Fericirea este mai puțin o stare finită și mai mult un proces și o direcție pentru întreaga viață și experiență a fiecăruia.

Acestea fiind spuse, nu există nicio urmă de îndoială că în cea mai mare parte a timpului, pentru mulți dintre noi, fericirea este centrată pe o anumită stare sau pe o experiență particulară. Totuși, după cum precizează învățătura budistă zen, efemeritatea joacă mereu un rol. Este vorba doar de realitate, care nu se lasă modelată de noi în altceva. Așadar, budismul în general și zenul în particular nu se preocupă foarte mult de obținerea și de menținerea acestei stări trecătoare. Mai degrabă, disciplina zen își propune eliberarea de suferința provocată de încercările de a transforma efemerul în permanent. Acea libertate ne permite să ne lăsăm purtați de experiență, fără să fim copleșiți de dorința ca lucrurile să fie altfel decât sunt. În mare parte, aceasta este natura trezirii la care aspiră practicanții zen. Și nici nu este o coincidență că, de-a lungul istoriei, oamenii

și învățătorii treziți din jurul nostru au fost, de obicei, percepuți ca fiind fericiți, în ciuda faptului că, de multe ori, simultan, afișau o capacitate profundă de a tinde spre a fi triști și îndureraţi.

Adevărata fericire este un proces, nu o stare de bine pe care o obținem dacă bifăm destule obiective de pe lista noastră de dorințe. În literatura clasică budistă, pentru a explora noțiunea de fericire se folosesc în mod uzual două cuvinte: *sukha* și *mudita*. *Sukha* se traduce prin „fericire", dar mai are și conotația de „pace", „veselie" și „extaz", chiar în timp ce procesăm variatele experiențe ale vieții. *Mudita*, pe de altă parte, înseamnă o stare de bucurie inexplicabilă care apare atunci când avem grijă de pacea, bunăstarea și eliberarea altora. În ambele cazuri, fericirea implică și înțelesul de a deveni și nu de a fi devenit, de a traversa și nu de a fi ajuns, și de a le insufla altora mai mult decât a cultiva în tine însuți.

Așadar, practica zen îți poate aduce fericirea? Cel mai important lucru este că fericirea este strâns legată de eliberare și de trezire spirituală. Însă înseamnă *mai mult* decât acea stare superioară de trezire care apare atunci când suntem pe aceeași lungime de undă cu evenimentele din viața noastră și în serviciul celorlalți. Trezirea este diferită de fericire, dar, din experiența practicanților zen, fericirea însoțește de obicei starea de trezire.

MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

În 1970, înțeleptul japonez Shunryu Suzuki a imortalizat o noțiune importantă în practica zen, alcătuind o colecție de învățături intitulată „Mintea zen, mintea începătorului".

Suzuki credea că mintea unui începător oferă mai multe posibilități în comparație cu mintea unui expert.

Să te conectezi la lume având mintea unui începător înseamnă să interacționezi cu aceasta de parcă ar fi mereu nouă, în loc să te lași constrâns de experiențele tale anterioare. Gândește-te ce se întâmplă când începi un puzzle nou. Ochii tăi reperează imediat piesele și le așază la locul potrivit. Mai târziu, odată ce te-ai obișnuit cu imaginea pe care o asamblezi, descoperi adeseori că o piesă nu se potrivește acolo unde credeai că ar fi locul ei. Mintea unui începător poate să adopte mai ușor o perspectivă de trezire și să treacă peste stagnarea cauzată de obișnuință – niște ochi străini, nefamiliarizați cu puzzle-ul respectiv, pot găsi cu ușurință locul potrivit al unei piese. În schimb, tocmai sentimentul că le-ai văzut pe toate, ciclul nesfârșit de „același lucru mereu", alimentează depresia și melancolia pe care multă lume ajunge să le simtă de-a lungul vieții.

O mare parte din suferința noastră, sau *dukkha*, după cum am discutat în primul capitol, provine din faptul că trăim într-o realitate simulată, pe care o construim deoarece credem că știm cum merg lucrurile. Aceasta este „mintea de expert" de care vorbește Suzuki. Ne poate ghida conștientizarea astfel încât să refuzăm să vedem lucrurile așa cum sunt ele de fapt. O astfel de mentalitate te împiedică să accepți lucrurile sau experiențele și să le răspunzi în mod corespunzător. Când avem mintea unui expert înseamnă că, în loc să vedem lumea așa cum este ea, o vedem așa cum suntem *noi*. În loc să percepem lumea, o vedem așa cum am văzut-o dintotdeauna. Cu mintea unui expert, ajungem să ne simțim de parcă ne-am uita întruna la un film mediocru.

Așa că ne retragem tot mai mult în noi, în loc să fim atrași de numeroasele experiențe pe care le oferă lumea, dar pe care nu ne îngăduim să le observăm.

În multe privințe, mintea începătorului conține înțelegerea corectă (din Calea Octuplă) și baza eliberării. Mintea începătorului se lasă surprinsă. Ea este capabilă să hoinărească, să exploreze orizonturile schimbării și ale necunoscutului. O temă centrală în practica zen este să devii intim și confortabil cu necunoscutul și să nu încerci să-i eviți efectele tulburătoare. Mintea expertului tinde să stagneze în mocirla certitudinilor. Astfel, ea este apărată de disconfortul necunoscutului, dar incapabilă să răspundă lumii așa cum e, fiind așadar predispusă la suferință.

Totuși, mintea începătorului nu este sinonimă cu naivitatea. Toți acumulăm de-a lungul vieții noastre experiență, care ne ajută să ne consolăm. Dar mintea începătorului se bazează doar foarte puțin pe o concepție a realității influențată de experiență. Având o minte de novice, îi permitem întotdeauna chiar lumii să ne formeze experiența directă și o întâmpinăm cu o atitudine curioasă, de mirare iscoditoare. Cu toate acestea, nu trebuie să ne lăsăm mintea să devină atât de saturată de experiențele trecute, încât să pierdem conștiința momentului prezent, viu și, în cele din urmă, impredictibil.

ZENUL ȘI MINDFULNESSUL

Unele persoane afirmă, pe jumătate în glumă, că disciplina zen se preocupă mai degrabă de mind*less*ness decât de *mindfulness*, în sensul că o minte plină nu lasă loc pentru experiența reală a prezentului, fiind încărcată de concepții din trecut. Orice tip de meditație poate cădea în această capcană (inclusiv practica zen necontrolată) – și anume să devină o rememorare ritualizată de experiențe și de sentimente, și nu o conectare activă, bazată pe percepții, cu realitatea în actuala iterație. Fiind o cale a atenției, practica zen încearcă să evite tocmai acest lucru.

Chiar dacă în programele moderne de wellness există o varietate imensă de metode oferite sub denumirea de mindfulness, foarte puține dintre ele au la bază tradiția zen. Mai degrabă sunt variațiuni pe aceeași temă, de la concepte din budismul ortodox Theravada până la mijloace psihologice contemporane, apărute în centre de cercetare academică.

Probabil că ceea ce delimitează cel mai clar metodele zen de acelea ale altor școli și discipline academice este caracterul lipsit de țel al practicii. *Toate* formele de meditație implică diferiți parametri și diverse antrenamente. Unele exerciții de mindfulness urmează o serie de pași sau de tehnici prestabilite. Zenul ne învață că ar trebui pur și simplu să ne așezăm, să ne liniștim și să fim atenți. Orice se întâmplă în acel spațiu poate fi considerat, pe bună dreptate, zen.

În comparație cu alte tradiții de meditație, practica zen este deseori descrisă ca o metodă simplificată, care poate fi înțeleasă mai greu sau cu care te poți familiariza și simți confortabil. Totuși, ambiguitatea solicitantă a abordării zen

permite o conexiune holistică a marilor teme: credința, curajul și îndoiala.

A-ți cultiva o mare credință presupune a depune un efort necontenit în fața a ceea ce îți este necunoscut. A-ți cultiva curajul înseamnă a face apel la un sentiment de cutezanță ce acceptă disconfortul, în loc să-l evite. A-ți educa nesiguranța presupune să fii mereu atent să nu te mulțumești cu o suficiență de moment, ci să te provoci să progresezi în ritmul realității. Împreună, aceste teme dau practicii zen farmecul său unic.

PRACTICA ZEN

Dacă paginile precedente te-au informat pe larg despre tradiția zen, acum vom începe să explorăm împreună practicile concrete ce o compun. Principalele discipline zen ale ramurilor în care m-am antrenat și pe care sunt autorizat să le reprezint (adică îndrumarea spirituală cu un ghid competent, cercetarea meditativă și introspecția cu ajutorul unui paradox) vor fi toate explorate profund pe măsură ce avansezi în lectură. Însă, înainte de aceasta, vom analiza traiectoria generală a unei vieți dedicate practicii zen, sub îndrumarea a doi maeștri importanți ai acestei căi, unul antic (Dongshan Liangjie) și unul contemporan (Seung Sahn Haeng Won).

În încercarea de a alcătui un îndreptar pentru discipolii zen, care să-i ajute pe parcursul demersului lor, precum și pentru a stabili o bază teoretică pentru profesori, ca să poată evalua practica studenților, înțeleptul zen Dongshan Liangjie, din timpul dinastiei Tang, a creat o schemă cu

cinci stadii diferite, sau repere importante, pe care le-a numit ranguri. Cele Cinci Ranguri ale lui Dongshan – (I) Relativul din Absolut, (II) Absolutul din Relativ, (III) Venirea din Absolut, (IV) Ajungerea la Integrarea Mutuală și (V) Atingerea Unității – s-au dovedit foarte folositoare de-a lungul secolelor pentru a-i ajuta pe studenți și pe maeștri în evaluarea practicilor lor. Totodată însă, ele pot fi și greoaie ca instrumente de sine stătătoare.

Prin urmare, în secolul XX, învățăturile lui Dongshan au fost reinterpretate de excepționalul maestru coreean Seung Sahn sub forma unei imagini obișnuite: o busolă.

Apreciind Cele Cinci Ranguri ale lui Dongshan ca cinci puncte pe o busolă sau pe un cerc, învățătura lui Seung Sahn ne oferă o lentilă cu ajutorul căreia putem naviga în călătoria noastră zen pe măsură ce avansăm, regresăm, străbatem și, în cele din urmă, ajungem din nou în mod variat în punctele de 0°, 90°, 180°, 270° și 360°. Atât Dongshan, cât și Seung Sahn și-au transmis învățăturile mai ales în versuri, dar sistemul lui Seung Sahn a simplificat afirmațiile lui Dongshan, folosind imagini simple, specifice tradiției zen, despre aspectul și rolul munților și al râurilor.

0°, Relativul din Absolut (Primul Rang)

Identificabil mai ales la nou-născuți și la animale, Primul Rang sau primul punct pe busola zen poate fi înțeles prin imaginea poetică tradițională „munții ca munți și râurile ca râuri". În acest punct, ființele umane se găsesc în acord cu impulsurile instinctive și cu factorii înconjurători. Aici, când ne este foame, când avem un disconfort, când ne e frică, când suntem obosiți sau avem vreo nevoie, plângem, țipăm, dormim sau obținem ce vrem fără a ne gândi la

considerațiile de ordin etic. Explorăm lumea cu ajutorul percepției, înainte de a începe să acumulăm presupuneri care ne vor împiedica să devenim conștienți în mod direct de ceea ce ne înconjoară. În acest punct, susținem instinctiv că *lucrurile sunt pur și simplu așa cum sunt*, așa cum par a fi. În timp ce majoritatea adulților nu rămân în acest stadiu, el reprezintă manifestarea fundamentală a minții, de unde pot izvorî deopotrivă marele curaj și marea tragedie, dar și zona spre care regresăm când ne aflăm la limita sănătății noastre mintale.

90°, Absolutul din Relativ (Al Doilea Rang)

Imaginea poetică tradițională a Rangului al Doilea, care debutează în adolescență, ne transmite că „munții sunt râuri, iar râurile sunt munți". Acest punct aflat la 90° este unul al gândirii conceptuale, conform căreia am explorat lumea suficient încât să acumulăm destulă experiență pentru a afirma în cunoștință de cauză că *lucrurile ar putea fi altfel decât par*. Pentru mulți, din acest punct încep practica zen și căutările spirituale de toate felurile.

180°, Venirea din Absolut (Al Treilea Rang)

Odată ce am pornit pe calea zen și în mod evident am făcut anumite progrese spre explorarea învățăturilor și a practicilor sale, cu puțin noroc ajungem la o realizare importantă: *Nimic nu este așa cum pare*. Imaginea poetică tradițională a acestui Al Treilea Rang ne transmite că „munții și râurile dispar". Ajungem să înțelegem că așa sunt și concepțiile noastre: reprezentări slabe are realității care, de obicei, nu reușesc să redea nici măcar pe departe ceea ce afirmă că ar fi adevărat. Închipuirile noastre conceptuale

asupra realității se dezintegrează și, poate pentru prima dată, apărem ca niște adulți înzestrați cu o minte de începător. Acest Al Treilea Rang este primul indicator real al unei practici corecte.

270°, Ajungerea la Integrarea Mutuală (Al Patrulea Rang)

Este greu să avansezi prin Al Treilea Rang. Te poți simți lipsit de speranță și neajutorat, împovărat de realizările intrinseci din „Venirea din Absolut", iar îndrumarea înțeleaptă a unui maestru sau a unei comunități poate fi extrem de folositoare în această etapă. Când suntem capabili să ne mișcăm prin Al Treilea Rang de 180°, ne simțim diametral opus față de cum eram când am pornit pe calea zen. Aici, imaginea poetică tradițională ne spune că într-un fel „munții cresc din cer, iar râurile curg în sus". În loc doar să teoretizezi că lucrurile ar putea fi altfel decât par, știi – ai experimentat în mod real – că, de fapt, *lucrurile sunt altfel decât par*. Lumea, universul și realitatea, în general, sunt mult mai maleabile, mai neclare și mai interconectate decât ne-ar indica (și ne indică) concepțiile noastre. Ajungem să fim cuprinși de mirare și de sentimentul libertății pe care probabil odinioară îl cunoșteam, iar acum îl experimentăm din nou. Și totuși, trebuie să fim precauți. Singurul lucru mai dificil în călătoria noastră decât avansarea prin Rangul Al Treilea este înaintarea prin Al Patrulea, fără ca atenția să ne fie distrasă de eliberarea și de necunoscutul ce ar putea să mascheze ceea ce încă urmează să fie înțeles și atins.

360°, Atingerea Unității (Al Cincilea Rang)

Dacă păstrăm direcția de mers, vom ajunge din nou la 0°, de data aceasta numit 360°: Atingerea Unității. În acest punct, lucrurile cu siguranță nu sunt ceea ce par, dar cumva nici nu sunt altfel! Aici, *lucrurile sunt pur și simplu cum sunt*, iar imaginea poetică tradițională ar remarca că „munții sunt munți, iar râurile sunt râuri". În acest Al Cincilea Rang, lucrurile sunt așa cum sunt, iar noi suntem cum suntem, aliniați la realitate – după ce am traversat calea schițată în Cele Cinci Ranguri, putem experimenta un sentiment de mulțumire și de „suficiență".

Să practici zenul înseamnă să practici viața, să te întorci din când în când la procesele, locurile, oamenii și evenimentele pe care le cunoști în amănunt, dar pe care le treci cu vederea. Zenul este un proces de reexaminare, nu de deducere, astfel încât să simți în orice moment pământul de sub picioarele tale, nu să-l ignori. De ce? Deoarece clipa prezentă este singurul moment în care viețile noastre există și se desfășoară cu adevărat.

POVESTEA UNUI ÎNCEPĂTOR: PRACTICA ZEN

La câțiva ani după ce mă hotărâsem – ca tânăr discipol – să mă dedic cu seriozitate practicii zen, mi s-a dat responsabilitatea de a găzdui un stagiu la centrul meu zen, pe atunci recent deschis. Mă ocupam și de organizarea călătoriei profesorului meu, conducătorul stagiului. Când am mers să-l întâmpin pe acesta, pe drumul spre aeroport nu a fost deloc aglomerat, iar avionul maestrului a ajuns la timp.

Totuși, la întoarcere, traficul s-a blocat. Mi-am cerut scuze minute în șir, gândindu-mă la câteva rute alternative pentru a evita aglomerația, astfel încât să ajungem la timp la centru, unde deja multă lume aștepta să înceapă stagiul.

Timp de vreo jumătate de oră, profesorul mi-a ascultat aproape nepăsător frământările și planurile. Dar când la un alt ambuteiaj, tocmai după ce trecusem de un colț, am oftat, a răcnit din adâncul lui ceva de genul: „Unde ești?!"

M-am oprit din vociferat, ba chiar și din șirul gândurilor mele. Câteva secunde au trecut cu încetineala unor ore de liniște care spulberau ignoranța și am rămas uimit.

„Ești aici, acum!", mi-a spus el. „Nu pe alt drum, nu la centrul zen, iar asta nu se poate schimba. Unde mergi nu e mai important decât unde te afli acum. Niciodată!"

Mi-am dat seama că formalitățile de la stagiu puteau aștepta, căci cu această întârziere începuse deja practica autentică pentru noi, în mașină și la centru.

CUM SĂ MEDITEZI

După cum am menționat peste tot în această carte, pregătirea în practicarea meditației zen pare adesea minimă, ba chiar insuficientă. În centrele și templele din lumea întreagă, se pune mai mult accent pe *cum* decât pe *ce* exact să faci. De multe ori, când suntem învățați cum să ne așezăm, ni se spune că ar trebui să ne liniștim și să fim atenți, chiar dacă la început este doar la sugestia maestrului.

Totuși, iată niște îndrumări care pot fi folositoare pentru începători. Împreună, acestea alcătuiesc practica zen cunoscută în limba japoneză drept *zazen*, care înseamnă meditația în poziție șezândă (sau în șezut).

Fii consecvent. Când te apuci de practicarea meditației, constanța este cheia. De obicei, sesiunile de meditații zen se întind pe durata a 20 până la 30 de minute. Totuși, e mai bine să meditezi zece minute la aceeași oră, în fiecare zi, decât să încerci 30 de minute sporadic. Când ajungi să meditezi constant timp de zece minute în fiecare zi, încearcă să mărești gradual timpul la 20 sau 30 de minute, și poate de la una până la două sesiuni pe zi.

Fii atent la postură. Postura specifică adoptată în meditația zen nu trebuie să fie poziția clasică de lotus complet sau cu picioarele încrucișate pe o pernă, pe podea. Este important mai degrabă să fii atent la câteva principii care încurajează confortul și vigilența în practicarea meditației. În general, spatele trebuie să fie drept (ca și cum capul ar fi suspendat de o frânghie) și susținut de structura corpului, nu de vreo piesă de mobilier (precum spătarul unui scaun), atât cât este posibil. Genunchii trebuie să stea puțin mai jos decât talia, pentru a deschide mușchii abdominali și mușchii flexori ai șoldului, favorizând capacitatea de a respira adânc și circulația adecvată a sângelui și a oxigenului în organism. Dacă te așezi pe un scaun, trebuie ca picioarele tale să atingă podeaua cu toată talpa.

Ai grijă cum ții mâinile și unde privești. În practica meditației zen, mâinile trebuie să stea în poală, relaxate și deschise, cu palma stânga îndreptată în sus, așezată deasupra palmei drepte. Degetele mari se ating puțin, formând un cerc. Poziția se numește *dhyana mudra* sau „simbolul mâinii în meditație". Ochii trebuie să fie ușor deschiși, conștienți mai mult la realitate decât la gândurile năvalnice din spatele pleoapelor. Lasă-ți privirea să cadă natural în fața ta, cam

la un unghi de 45 de grade, fără să te concentrezi pe ceva anume, dar nici nu trebuie să o lași să rătăcească.

Respiră. Respirația trebuie să fie adâncă, dar într-un ritm natural și lejer. Inspiră și expiră pe nas pe cât posibil, astfel încât limba să stea în spatele dinților frontali, atingând cerul gurii. Folosește-ți diafragma respirând în abdomenul inferior, permițând burții să se umfle încet, dar vizibil, la inspirație, și să se dezumfle la expirație. E important să respiri într-un ritm confortabil și natural, de obicei între 12-20 de respirații pe minut. Nu ar trebui să rămâi fără aer între respirații, dar nici să ajungi la hiperventilație.

Fă schimbări în funcție de nevoi. Dacă trebuie să te miști în timpul meditației, fă-o încet și cu intenție, fie că te scarpini sau îți întinzi vreun genunchi. O practică utilă ar fi să analizezi puțin impulsul de a te mișca sau a te scărpina înainte de a reacționa pur și simplu. Disconfortul însoțește frecvent practica meditației nemișcate, în șezut, dar aceasta nu înseamnă că trebuie să aibă o tentă masochistă. Ai grijă de nevoile corpului tău cu compasiune și intenție. Dar, de asemenea, fii conștient că mințile noastre sunt experte în a inventa scuze pentru a nu ne angaja într-o astfel de practică, fără un scop precis.

Corectează-te când este nevoie. În primele etape ale practicii, mai ales dacă ești singur, ar putea fi necesar să revii la aceste indicații pentru a te asigura că nu ratezi nimic. Într-un mediu tradițional de antrenament zen, în grup, un elev, de obicei mai vechi, este desemnat să facă corecții ușoare asupra posturii sau a concentrării, deoarece acestea se pierd ușor în fazele de început ale practicii. Când meditezi singur, trebuie să fii propriul tău supraveghetor, unul

foarte atent. Revino la forma corectă dacă ai vreo scăpare. Nu uita că mintea urmează respirația și postura, la fel cum respirația și postura urmează mintea. Când postura este conștientă și dreaptă, la fel va fi și mintea, iar dacă aceasta este calmă și atentă, așa va fi și respirația.

Menajează-te. După cum am menționat, viața și practica unui profesor zen – așadar, și ale discipolului său – nu sunt decât o greșeală continuă. Acordă-ți ție și acestei cărți (profesorul tău pentru o perioadă) puțină compasiune și păsuire față de inevitabilul torent de greșeli care vor urma. Și ele, de asemenea, se petrec doar în acest spațiu imaculat care este momentul prezent.

POVESTEA UNUI ÎNCEPĂTOR: MEDITAȚIA ZEN

Odată, un student l-a abordat pe un maestru zen celebru și i-a spus: „Profesore, nu-mi place deloc *dhyana mudra*. Mă gândesc întruna la asta și mă distrage de la practică. Îmi puteți indica o altă *mudra* [„gest"; „poziție"] pe care să o folosesc în practica meditației?" *Dhyana mudra* este poziția cu mâinile în cerc, folosită în meditația zen.

Profesorul i-a răspuns: „Desigur, nu e nicio problemă!" A ridicat brațul drept deasupra capului, atingându-și umărul stâng, apoi și-a tras brațul stâng pe la spate, atingându-și umărul drept cu interiorul palmei stângi, iar după aceea a spus: „Aceasta va fi noua ta *mudra*!"

Cu o față speriată, studentul a replicat: „Mulțumesc pentru lecție, profesore! Cred că până la urmă *dhyana mudra* este în regulă." Iar maestrul i-a răspuns: „Bine. Foarte bine."

În practica zen, multe dintre formele și posturile noastre sunt foarte exacte, nepermițând decât o singură metodă de execuție. Acest fapt intră în contradicție fix cu ceea ce prețuim noi cel mai mult – și anume, sentimentul controlului. Ceea ce uităm repede însă este că tocmai acest simț al libertății personale și al alegerii ne îndreaptă spre practica zen, în încercarea de a depăși suferințele și insatisfacțiile vieții.

Se spune că odată Albert Einstein ar fi remarcat: „Nu putem rezolva problemele cu aceeași gândire care a dus la apariția lor." Acest lucru este suficient de adevărat pentru a înțelege un lucru: antrenamentul zen are efect atunci când este practicat ca la carte. Rezistența personală față de formele zen este inevitabilă și li se întâmplă tuturor.

Totuși, acea rezistență reprezintă o ocazie prețioasă de înțelegere, dacă ne îngăduim s-o analizăm înainte de a-i răspunde (ca să nu mai vorbim de a reacționa). Răspunsul adecvat poate fi, pur și simplu, să suportăm pentru un timp tensiunea dintre practică și insatisfacția cauzată de aceasta.

PARADOXURILE ZEN: CE SUNET SE AUDE CÂND BATEM DIN PALME CU O SINGURĂ MÂNĂ

Puține lucruri sunt mai incitante în tradiția zen decât un *koan* (un „paradox"). Strict vorbind, cuvântul *koan* este un termen japonez care înseamnă „caz public". În esență, „paradoxurile" sunt niște studii de caz despre natură și modul în care funcționează o minte trezită. Imaginează-ți paradoxul ca pe o invitație la noi moduri de a fi. Ele ne învață să

ne conectăm cu realitatea cunoscută de înțelepții acestei tradiții de-a lungul timpului.

Contrar credinței populare, nu există un răspuns clar, universal acceptat pentru un paradox. Important nu este să-ți mulțumești profesorul printr-un răspuns, ci să aprofundezi paradoxul și să pătrunzi în viziunea realității pe care o descrie. Maeștrii sunt de cele mai multe ori considerați a fi esențiali în practica paradoxului, o perspectivă cu care sunt de acord. Dar, într-un mod foarte realist, adevărata dovadă că cineva a înțeles viziunea trezită a unui paradox se află în experiența personală a studentului care este frământat de întrebare.

Paradoxurile ne obligă să ne reanalizăm presupunerile cele mai adânci legate de realitate, să abandonăm convenționalul și, în loc să renunțăm la gândirea noastră, să o reinvestim în momentul prezent. Procedând astfel, ne recalibrăm percepțiile și scăpăm de condiționarea care ne-a inspirat ideile fixe și ne-a alimentat nemulțumirea. Paradoxurile pot determina desăvârșirea unei comuniuni tot mai profunde cu realitatea trezită.

Unul dintre cele mai faimoase paradoxuri zen se referă la sunetul care se aude atunci când batem din palme: „Ce sunet se aude atunci când batem din palme cu o singură mână?" Serios, care *este* sunetul ce se aude când batem din palme cu o singură mână?

CUM FOLOSEȘTI PARADOXURILE

Pe parcursul acestei cărți, voi prezenta câteva paradoxuri împreună cu diverse alte exerciții pentru a te ajuta să-ți amplifici incursiunea în lumea practicii zen. Probabil că o carte nu este mijlocul ideal pentru a facilita practica paradoxurilor, dar există destule precedente de aprofundare pe cont propriu.

Nu există un singur mod corect de a lucra cu un paradox. Totuși, o metodă pe care o consider deosebit de eficientă este să cercetezi colecția clasică de paradoxuri, disponibilă în mare parte online, sau pe cele câteva prezentate în această carte. Alege-ți unul care te pune pe gânduri și memorează-l.

Acesta este mereu primul pas în practica paradoxului: fă-l parte din ființa ta prin memorare, ca să-l porți oriunde mergi și să-l accesezi oricând și în orice context.

Chiar actul repetiției mentale și/sau verbale pe care îl presupune memorarea este în sine o metodă de practică. Pe măsură ce memorezi, revii asupra cazului iar și iar, fiind atent la imaginile sau la gândurile pe care le-ar putea provoca, reîntorcându-te apoi la cazul în sine.

Poți face acest lucru din *zazen* (meditația în șezut), în timp ce gătești, conduci sau, pur și simplu, te plimbi. Oricând amintirea paradoxului poate fi stimulată în conștiința ta activă în timpul zilei. Ai grijă în mod special la acele momente și la implicațiile lor asupra gândurilor tale.

Nu uita că, deși momentele de revelație pot fi cu adevărat profunde, practica zen este în mod fundamental o practică a revenirii. Procesul de întoarcere la paradoxul nostru

cu un sentiment de îndoială, mai ales după ce ne convingem (în mod repetat) că l-am înțeles complet și l-am asimilat, reprezintă baza unei practici extrem de productive și de prețioase. În cele din urmă, cu timpul și dacă este posibil, e recomandabil să apelezi la un profesor calificat corespunzător pentru a aprofunda antrenamentul cu paradoxuri.

DE REȚINUT

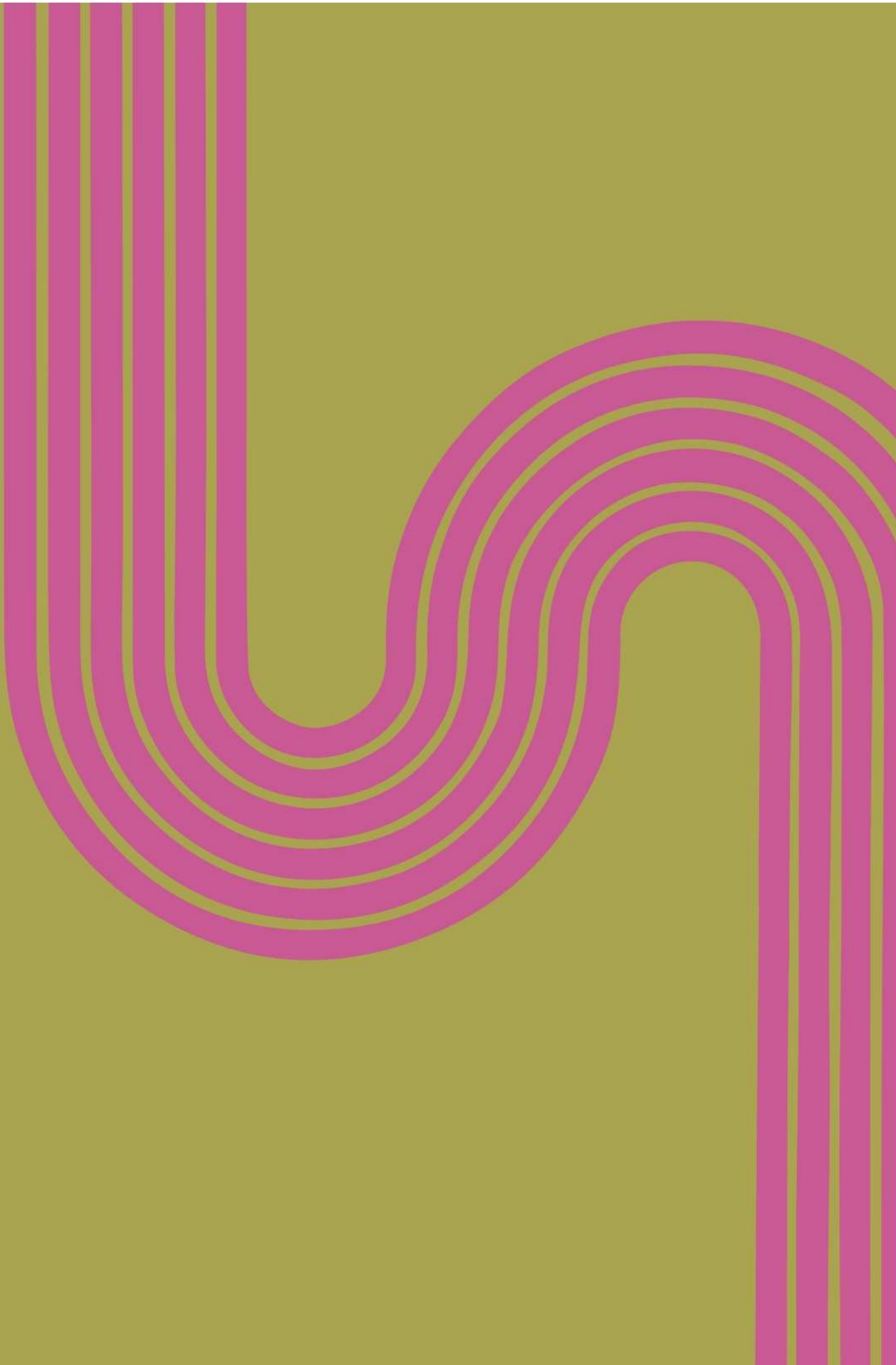
- Filozofia zen ne învață că fericirea este un proces și o direcție experimentală, nu o realitate imuabilă.

- Fericirea are legătură cu trezirea, dar este diferită de aceasta.

- Mintea unui începător percepe lumea așa cum este și găsește în ea motive de mirare; mintea expertului vede ceea ce se așteaptă să vadă și evită necunoscutul.

- Disciplinele-cheie în practica zen sunt îndrumarea spirituală cu un ghid competent, cercetarea meditativă și introspecția cu ajutorul unui paradox.

- Un paradox nu are un răspuns universal prestabilit. Memorarea unui *koan* reprezintă un prim pas util, deoarece practica cu paradoxuri implică reluarea lor constantă.



CAPITOLUL 3

FERICIREA ZEN DIMINEAȚA

În acest capitol, vom trece de la examinarea contextului istoric și a structurii filozofice ale tradiției zen la sfera aplicării și implementării permanente în viața ta. Fiecare dintre următoarele capitole va analiza povestiri, exerciții și studii de caz sub formă de paradoxuri legate de cele patru etape ale unei ipotetice zile moderne. Începem prin introducerea practicii zen în rutina de dimineață. Pe măsură ce vei parcurge aceste pagini, ține minte că, deși exercițiile au legătură cu subiectul principal al fiecărui capitol, principiile prezentate sunt universal aplicabile în practica zen.

Tam: O dimineață mult prea obișnuită

Era o dimineață de luni, cu nimic diferită de altele pe care Tam le trăise până atunci. Recenta trecere la ora de vară însemna că afară era mai întuneric decât de obicei când a sunat alarma, la ora 6:00. Sigur că și ea ajunsese aseară mai târziu decât anticipase, din cauza unei escale prelungite la întoarcerea dintr-o călătorie de weekend. Dar era totuși luni, iar Tam nu se aștepta deloc să fie vioaie și odihnită.

Amânând pentru a treia oară alarma de la ceasul deșteptător, Tam a încercat să se rostogolească de sub pături, întrebându-se buimacă: „Cum e posibil să fie deja ora de trezire?" O durea tot corpul, articulațiile îi erau înțepenite, iar pleoapele păreau de plumb când încerca să le deschidă ca să zărească licărirea slabă a luminii dimineții prin jaluzelele ferestrei. Împleticindu-se până la baie, mintea lui Tam deja parcurgea rapid lista cu sarcini de peste zi. Inima îi bătea într-un ritm accelerat care îi era deja familiar. Apoi, alarma a reînceput să sune puternic, scurgându-se astfel și ultimul interval de amânare. Abia când s-a repezit până la pat ca să oprească alarma, și-a dat seama că nu era prima oară când apăsase butonul de amânare și că era deja în întârziere.

După ce a trecut prin rutina dușului și a îmbrăcatului, Tam a alergat pe scări. În drum spre ușă, a apucat o banană coaptă de pe masă gândindu-se: *Ăsta o să-mi fie micul-dejun astăzi.* Aproape uitând să încuie ușa, Tam a pornit să întâmpine o nouă zi fiind obosită, epuizată și înfometată.

CÂND NU EXISTĂ UN BUTON DE AMÂNARE A ALARMEI

În centrele și templele zen nu există butonul de amânare. Sunetul unui clopot, al unei tobe sau al unui gong trezește și pune în mișcare comunitatea. Dacă nu ții pasul, ziua înaintează fără tine, iar tu îți poți pierde locul la templu. Pentru a face față acestei realități, ucenicii zen învață să răspundă diverselor sunete din templu, fără a avea iluzia alegerii.

În viața ta de zi cu zi, când alarma sună de dimineață, răspunsul tău zen este să te ridici pur și simplu și să pui picioarele ferm pe podea. După ce picioarele ating podeaua, următorul răspuns este să inspiri adânc și să te ridici din pat. Apoi, faci câțiva pași prin cameră și continui cu spălatul, îmbrăcatul și cu orice alte activități te pregătesc pentru ziua respectivă.

Împărțirea sarcinii de a te trezi într-un lanț de răspunsuri ușor de gestionat și de îndeplinit îți reprogramează creierul să trăiască în concordanță cu realitatea și cu angajamentele tale. Pui să sune alarma dimineața cu un anumit scop. Iar protestul mental obișnuit, de „încă cinci minute" în pat, nu servește acestui scop și nici nu te ajută să întâmpini mai bine ziua.

MIȘCAREA CONȘTIENTĂ

Practica zen care ignoră corpul neglijează în cele din urmă și mintea. Nu există o dihotomie reală când vine vorba despre trup și minte. Să te trezești și să te miști fizic este un lucru bun pentru a-ți pune în mișcare și mintea.

Ca să poți introduce acest principiu în rutina ta matinală, imediat după ce te ridici din pat, începe să-ți miști corpul conștient. Pornește din vârful capului și continuă sistematic până în vârful degetelor de la picioare, urmând pe cât posibil această ordine:

1. Începe prin mișcarea succesivă a sprâncenelor în sus și în jos, dilată nările, ridică-ți colțurile gurii și închide și deschide gura. Apleacă-ți ușor capul în față, în spate și în părțile laterale. Mișcă-ți umerii în sus și în jos. Trage de omoplați în spate, în timp ce-ți îndrepți coloana vertebrală.

2. Apoi, rotește-te din talie spre stânga și spre dreapta, lăsând brațele să se balanseze liber.

3. Apleacă-te înainte din talie, atingându-ți degetele de la picioare (nu te forța să le atingi; apleacă-te fără să simți un disconfort). Ridică-te și pune-ți mâinile pe șolduri; lasă-te ușor pe spate, îndoindu-te din talie, atât cât te simți sigur și confortabil. Repetă aceste mișcări de câteva ori.

4. Ține-ți mâinile pe șolduri pentru câteva clipe și rotește-ți complet articulațiile șoldului spre stânga și apoi spre dreapta.

5. Pune-ți mâinile pe genunchi. Apleacă-te puțin în față în timp ce îndoi genunchii și îi rotești spre stânga, iar apoi spre dreapta. Flexează genunchii și ridică-te de câteva ori.

6. Stai într-un picior (sau așază-te, dacă nu-ți poți menține echilibrul stând în picioare) și mișcă-ți glezna, laba piciorului și degetele membrului opus. Apoi schimbă picioarele și repetă mișcarea.

TREIMEA CONȘTIENTĂ

Nutriția corespunzătoare este o cerință absolută pentru cei care încearcă să-și antreneze corpul și mintea pe calea zen. Scopul acestei practici nu este de a discredita alte recomandări alimentare, ci mai degrabă de a-ți atrage atenția asupra necesității de a avea o hrană adecvată zilnic, într-un mod conștient. Iată ce instrucțiuni trebuie să urmezi:

Gândește în treimi. Mănâncă tot într-un mod formal, într-un ritm lent. Nu irosi nimic, nici măcar timpul. Conform tradiției zen, regula generală pentru a mânca este să umpli o treime din stomac cu mâncare, o treime cu apă, lăsând încă o treime pentru aer. Această formulă ușurează procesul de digestie.

Folosește-ți simțurile. Mâncatul conștient înseamnă să te hrănești mai întâi cu ochii, apoi cu nasul și cu mâinile (și cu tacâmurile), urmate de gură, gât și stomac. Urmând tradiția zen, ia câte o îmbucătură și observă calitățile fizice ale mâncării (culoare, miros, temperatură, textură, gust).

Impune-ți un ritm. Mestecă mâncarea complet și înghite-o pe toată înainte de a lua încă o îmbucătură. Prin încetinirea procesului de alimentare previi suprasolicitarea proceselor digestive din corp. Astfel, mâncatul conștient te face să te simți hrănit în concordanță cu cantitatea de alimente pe care le mănânci, fără a aștepta ca senzațiile

din creier și din corp să ajungă din urmă consumul alimentar (ceea ce duce în mod frecvent la disconfort alimentar). Amintește-ți că mâncatul sănătos nu este doar despre ce și cât consumi, ci și despre *cum* o faci.

PARADOXUL DE DIMINEAȚĂ: ZIUA BUNĂ A LUI YUNMEN

„Orice zi este una bună, înainte sau după luna plină!"

Acest *koan* provine din antologia de paradoxuri *Blue Cliff Record*. Este rostit de renumitul maestru zen Yunmen în timp ce se adresa unei adunări de discipoli.

Deși contextul istoric și cultural este oarecum dificil de înțeles, maestrul Yunmen a devenit celebru pentru propoziția sa din încheiere: „Fiecare zi este o zi bună." Pentru mulți studenți zen, acest enunț provoacă fie dezbateri aprinse, fie o acceptare plină de zel. Ambele reacții sunt perfect naturale, dar tind să omită esențialul. Cum poate fi bună fiecare zi? Ce înseamnă aceasta? A fost 11 septembrie 2001 o zi bună? (Recitește „Cum folosești paradoxurile", de la pagina 52, dacă ți-e greu să începi.)

ZAZEN (MEDITAȚIA ÎN ȘEZUT)

Cele trei exerciții precedente aveau preponderent rolul de a te pregăti corespunzător pentru restul zilei. Un adevărat adept zen își face zilnic timp pentru practica formală, își creează spațiul necesar pentru a trăi o viață zen în deplinătate. Așadar, creează-ți și tu acel spațiu pentru următorul exercițiu.

Gândește-te (în concordanță cu necesitățile programului tău obișnuit) care e cel mai bun moment de trezire pentru a practica zilnic meditația în șezut, timp de zece, douăzeci sau chiar treizeci de minute. În general, nu ar trebui să meditezi imediat după masă (pentru a evita o eventuală stare de somnolență) și ar fi bine să practici meditația la o oră relativ constantă pentru a-ți crea un obicei.

Perioada ideală de meditație durează aproximativ treizeci de minute, dar poți începe și cu intervale de cinci sau zece minute. Însă ai grijă să o practici în mod obișnuit. Pentru instrucțiuni specifice, recitește „Cum să meditezi” din Capitolul 2 (pagina 46).

MONDO CA STANDARD

Pe lângă meditația în șezut, tradiția zen oferă o gamă aproape infinită de practici care se desfășoară în jurul acestei discipline de bază. Una dintre ele este recitarea unor poeme sau enunțuri diverse (numite *gathas*), în anumite momente de peste zi, ca indicatori sau standarde pentru cultivarea unui mindset conștient. Scurta ipoteză a maestrului zen Yunmen, că „Fiecare zi este o zi bună.”, reprezintă un posibil standard conștient.

Dacă ai zilnic în inimă și în minte cuvintele lui Yunmen, ești obligat să te confrunți cu enigma experiențelor tale. Acest lucru îți reamintește, de asemenea, promisiunea tradiției zen, în timp ce pregătește calea pentru sutele de ore pe care le vei petrece în meditație de-a lungul vieții tale, invocându-le cu un singur enunț esențial.

Iată două modalități (dintre multe altele) de a pune în aplicare această practică:

- După sesiunea zilnică de meditație în șezut, exersează recitând „Fiecare zi este o zi bună." Repetă tare sau în gând de mai multe ori de-a lungul unei zile.

- Recită această propoziție în loc să meditezi în șezut. Astfel, enunțul poate fi exersat ca un paradox sau, mai specific, ca un *mondo*, punctul central al unui paradox. Este ca o recunoaștere ritualică a faptului că pentru o perioadă ne-am antrenat mintea sub forma unei practici formale.

OBȚINEREA CONTROLULUI ÎN NECUNOSCUT

În acest moment al călătoriei tale zen, s-ar cuveni să introduci practica formală de a aborda necunoscutul. A te obișnui cu necunoscutul este probabil, în același timp, cea mai rudimentară, dar și cea mai avansată practică zen. Și cea mai intimă.

Pe măsură ce progresezi, vor exista zile când nu vei vrea să exersezi și nu-ți vei găsi motivația. Iată câteva metode pentru a depăși astfel de momente:

Folosește-ți simțurile. Insistă, fără să știi cum sau de ce, și întoarce-te la analiza meticuloasă a fenomenelor care reprezintă experiența ta. Ce observi? Tratează aceste lucruri cu blândețe, cercetează-le fără așteptări și insistă.

Vorbește cu voce tare. Marele maestru zen Seung Sahn este celebru pentru faptul că îi învăța pe discipolii lui să rostească cuvintele „Nu știu.", ca să-i impulsioneze în momentele când își pierdeau elanul. Repetă aceste cuvinte și amintește-ți că există o mare diferență între simpla necunoaștere intelectuală și lipsa de cunoaștere atotcuprinzătoare și experiențială. Ar trebui să o susținem pe cea din urmă, nu să ne temem de ea, chiar dacă o însoțește pe prima.

Ia o pauză. Când te simți copleșit de necunoscut, poate fi util să încetezi pentru o perioadă să progresezi către metode tot mai noi, fiind de preferat să te ții de practica actuală. Când te obișnuiești cu aceasta, atunci este timpul să avansezi în antrenamentele curente, dar să-ți și extinzi gama largă de practici folosite care constituie tradiția zen.

DHARMA DE DIMINEAȚĂ: PURTÂND ÎN BRAȚE O TÂNĂRĂ FEMEIE

O poveste zen bine-cunoscută vorbește despre doi călugări care mergeau odată pe un drum, iar la un moment dat au ajuns la o trecătoare inundată din cauza ploilor recente. Lângă trecătoare se afla o femeie tânără și frumoasă, îmbrăcată în mătase fină, care nu putea traversa pentru a-și continua drumul. Călugărul mai vârstnic s-a oferit să o poarte în brațe până pe malul celălalt pentru ca aceasta să nu-și strice hainele. Ea a acceptat, iar după traversare, femeia și călugării și-au continuat separat drumurile.

După un timp, călugărul mai tânăr, care de când s-au despărțit de femeie, la trecătoare, a fost agitat și fără stare, a izbucnit cu voce tare: „Frate mai mare! Nu pot să cred că ai purtat femeia aceea tânără peste trecătoare. Preceptele noastre sunt foarte clare și ne învață să nu avem niciun fel de contact cu sexul opus. Cum ai putut să faci un astfel de lucru?"

Călugărul vârstnic s-a întors spre cel tânăr și i-a spus: „Eu am lăsat femeia jos pe partea cealaltă a trecătorii. Tu de ce încă o porți cu tine?"

RECITAREA DE MANTRE

Uneori s-ar putea să ți se pară dificil să stai în meditație. Poate noțiunea de a rămâne nemișcat, lăsând deoparte faptul că nu ai nicio măsură a productivității sau a realizărilor, pare mai degrabă imposibilă. În astfel de momente, practica mantrei poate fi extrem de utilă. Cuvântul *mantra* înseamnă în sanscrită „instrument" (*tra*) și „minte" (*manas*). Mantrele pot varia: de la cuvinte scurte sau chiar silabe până la enunțuri lungi, repetate întruna, în modele ciclice, pentru a atinge un rezultat specific. Scopul este să depășim ceea ce în tradiția zen este cunoscut drept gândire discursivă.

În această etapă a practicii tale, conținutul mantrei – cuvintele și silabele din care este alcătuită – are o importanță redusă. Ceea ce contează este că acele cuvinte sau silabe nu au nicio legătură directă cu vreun flux de gândire conceptuală. S-a spus că până și „Coca-Cola, Coca-Cola, Coca-Cola" ar putea fi o mantră suficientă, atât timp cât evităm imaginea mentală a băuturilor dulci.

În tradiția zen, câteva mantre populare de început sunt:

- „Om Mani Padme Hum" („Comoara/Bijuteria se află în lotus", în sanscrită)

- „Kwam Se Um Bo Sal" („Cel care percepe sunetele lumii", în sino-coreeană).

- „Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha" (echivalentul sanscrit pentru „Treci, treci, treci dincolo, treci complet dincolo de trezire. Așa să fie!")

„Om nam” este o mantră mai scurtă, care nu poate fi tradusă direct. Chiar și așa, este recunoscută pentru calitatea sunetului său ca fiind „mantra universului în puritatea sa”.

Pentru acest exercițiu, nu contează atât de mult ce mantră alegi, ci doar să optezi pentru una.

- Încearcă să rostești încet, timp de câteva minute, mantra respectivă înainte să începi meditația în șezut.
- Repetă mantra încet și clar, cam în ritmul a trei recitări pe expirare.
- Dacă mintea începe să rătăcească, întoarce-te pur și simplu cu lejeritate la mantră, încercând să o simți în piept, în gât, pe limbă și în urechi.
- Repetă mantra timp de 1-2 minute. În mod tradițional, mantrele sunt rostite în unități de câte 108 recitări.
- Odată ce ai terminat, s-ar putea ca trecerea de la recitarea mantrelor la starea de liniște relativă să se facă în mod natural. Este succesiunea firească de la mantră la meditație.

CĂLĂTORIND CU ATENȚIE ȘI CU INTENȚIE

Observăm de multe ori că neatenția sau incapacitatea de a rămâne ancorat în momentul prezent se instalează în mod natural. De câte ori nu ai condus spre serviciu și nu ți-ai amintit nici măcar un singur detaliu despre ce s-a întâmplat între punctul A și punctul B? Scopul acestei practici este să cultive capacitatea de a fi prezent în mijlocul acelor

evenimente familiare pe care avem tendința de a nu le băga în seamă. Când te afli pe drum, zilnic sau ocazional, încearcă să fii prezent, fără să te lași distras. Fără radio, podcasturi, audiobookuri, SMS-uri sau e-mailuri. Pur și simplu, condu-ți mașina sau stai bucurându-te de plenitudinea experienței. Procesul este simplu:

1. Renunță pentru un timp la productivitate și la plictiseală și concentrează-te doar pe experiența condusului, a călătoriei cu trenul sau cu o mașină pe care o folosești în comun cu alte persoane.

2. Când ajungi la destinație, oprește-te și reia mental experiența prin care ai trecut. Amintește-ți măcar trei detalii specifice pe care le-ai observat și pe care altfel le-ai fi ratat. Poate fi ceva foarte simplu, precum culoarea copacilor sau o linie subțire de vopsea pe autostradă, ori ceva profund, precum zâmbetul (sau grimasa) de pe fața unui străin. În orice caz, fii prezent, observă și amintește-ți.

CE ESTE ACEASTA?

Îndemnul din tradiția zen, de a fi prezenți în plenitudinea vieților noastre în desfășurare și de a nu ne îngreuna existența cu experiențe și gânduri înrădăcinate în trecutul apropiat sau mai îndepărtat, este clar. Dar, după cum probabil ți-ai dat seama, acest lucru este greu de urmat.

În tradiția coreeană, practica de a te preocupa de o întrebare profundă (precum „Ce este asta?") se numește *hwadu*. Menținerea întrebării în minte cu hotărâre și insistență

astfel încât să nu-ți rămână nimic altceva de făcut decât să fii atent la întrebare, fără să o rezolvi, este un mod de a învăța să te împaci cu necunoscutul.

Concentrează-te pe întrebare. Când gândurile îți fug sau atunci când te lupți să fii ancorat în momentul prezent, folosește întrebarea „Ce este aceasta?" Gândește-te profund la ea.

Folosește-ți simțurile. În primele etape ale practicii cu întrebări *hwadu*, răspunde folosind observații simple bazate pe cele șase simțuri. Numește ceea ce vezi, auzi, miroși, guști, simți și gândești. Întrebuințat astfel, *hwadu* este un proces de ancorare, care te ține în prezent.

Urmează calea. Pe măsură ce atingi un nivel mai avansat de practică, vei observa că simplul act de a pune întrebarea te invită la o plenitudine indescriptibilă a experienței, care nu poate fi întâmpinată decât cu răspunsul unei necunoașteri minunate, al unui „nu știu" experimental. Aceasta până când poate că într-o zi va apărea o cunoaștere indescriptibilă: este ceea ce maeștrii zen numesc trezire.

DE REȚINUT

- Orele dimineții sunt un moment cu adevărat important pentru a te preocupa de practica zen, deoarece ele modelează experiența zilei respective.

- Printre formele ușoare de practică matinală se regăsesc punerea picioarelor pe pământ după trezire, mișcarea corpului, mâncatul conștient, acceptarea necunoscutului sau călătoritul fără distrageri.

- Printre practicile mai formale și mai clare se află meditația în șezut, introspecția cu ajutorul unui paradox, practicarea mantrelor sau cercetarea atentă a experienței noastre folosind întrebarea „Ce este aceasta?”

CAPITOLUL 4

FERICIREA ZEN ORIUNDE

Viețile noastre moderne sunt copleșite de nenumăratele modalități de a ne menține ocupați. Ne împărțim atenția în mod constant pentru a face cât mai multe lucruri și cumva, totuși, ne lipsește timpul. Rareori ne preocupăm doar de o singură sarcină în același timp. Chiar și timpul în care facem naveta sau cel liber concurează cu notificările sau cu mesajele primite pe telefonul mobil. În acest capitol, vom analiza cum pot activitățile zen să aducă intenție și conștiență în iureșul vieții cotidiene, mai ales în momentele neplanificate și foarte aglomerate. Până la urmă, fericirea nu se manifestă la comandă, când este convenabil sau previzibil. Practica zen ne învață că fericirea este o experiență care apare în viețile noastre atunci când suntem total atenți la momentul prezent.

Addison: O existență mult prea tipică

Pentru Addison, viața s-a desfășurat mereu pe fugă. Noțiunea zen de a te concentra pe un singur lucru odată s-a dovedit a fi dificilă pentru ea. Addison se plângea des soțului său că nu are suficient timp, fiind nevoită să gândească în avans programul școlar și extracuricular al copilului, să aibă grijă de câinele familiei și să îndeplinească solicitările de la serviciul ei cu normă întreagă, ca să nu mai vorbim de o listă întreagă de sarcini casnice și de relația sa care necesita atenție. Lui Addison îi rămânea puțin timp pentru sine, iar când nu se grăbea să treacă de la o îndatorire la alta, nu știa ce să facă cu așa-numitul timp liber. Lui Addison i se părea că mereu o pândește vreo responsabilitate nouă și neidentificată, chiar și atunci când *știa* că e în regulă să facă o pauză și să se mai relaxeze.

Toată agitația din viața lui Addison începea să-și pună amprenta asupra sănătății ei. După un control în urma unor dureri în piept, doctorul i-a spus că stresul era de vină. Recomandările sunt mai ușor de rostit decât de pus în practică: un curs de mindfulness și adoptarea unui ritm de viață mai lent, indisponibil încă sub forma unui medicament. Addison știa că ritmul ei de viață nu putea fi susținut mult timp, dar se lupta să se hotărască de unde și cum să înceapă să facă schimbări semnificative. Doar simplul gând îi cauza un stres suplimentar. Și nici nu apuca bine să se gândească la acest lucru, că o și suna fiul ei să-i amintească că trebuia să-l ia de la clubul de șah, iar Addison se întorcea rapid la ritmul impredictibil al unei vieți în desfășurare.

ADOPTAREA UNEI ȚINUTE

Din cele mai vechi timpuri ale tradiției budiste, *ținuta* (în acest context, referindu-ne nu doar la cum ne comportăm, ci și la ce purtăm) a reprezentat un punct de referință central pentru practică. Regula de a purta ceva care să ne amintească de tradiția zen se poate dovedi atât ușor de respectat, cât și folositoare pentru noii practicanți. Un astfel de exemplu este folosirea unei *mala*, adică a unui șirag de mărgele simbolice.

În zilele noastre, mărgelele *mala* sunt disponibile online pe scară largă, dar și în numeroase magazine. Poate le-ai văzut purtate de vreun prieten interesat de budism sau de cineva doar din motive estetice. Se găsesc în multe variante, cel mai tradițional fiind șiragul cu 108 mărgele. Pentru acest gen de practică, fă rost de un șir de mărgele *mala* sau, dacă ți-e incomod, caută un alt obiect vestimentar unic pe care să-l poți purta în mod obișnuit și care nu face parte deja din garderoba ta de zi cu zi.

Poartă-l pentru a-ți reaminti de practica mentală de peste zi. De fiecare dată când atenția îți este atrasă de mărgele, de un lanț, de o eșarfă sau de un alt accesoriu ales, datorită greutății obiectului respectiv ori faptului că îl aranjezi sau că îți este lăudat de cineva, oprește-te puțin pentru a te bucura de câteva respirații adânci și lente – sau măcar de energia lor, după cum o cer circumstanțele în care te afli!

FOLOSIND TEHNOLOGIA

Ar fi ușor să condamnăm tehnologia prezentă în viața noastră zilnică ca fiind subversivă față de scopurile și obiectivele practicii zen. Dar aceasta nu este la bază o disciplină

pentru cei care resping progresul. Addison se străduiește să răspundă tuturor soneriilor, alarmelor și telefoanelor care îi solicită atenția. Asemenea notificări ar putea fi considerate invazive față de conștiența noastră. Totuși, abordate din perspectiva practicii, cerințele tehnologice pot fi reconsiderate drept invitații la o conștientizare atentă.

Pentru acest exercițiu, alege un sunet obișnuit din viața ta (cum ar fi notificarea pentru mesaje sau melodia de apel) și începe prin a răspunde după o pauză de măcar trei secunde, îngăduindu-ți suficient timp să respiri complet înainte de a da curs alertei. Pe măsură ce un astfel de comportament se transformă într-o rutină, încearcă același lucru și cu alte sunete sau semnale.

Pentru nivelul următor, înainte de a răspunde alertelor, încearcă să fii atent și la corpul tău. Pe lângă pauza pentru respirație, oprește-te puțin pentru a analiza punctele de tensiune din corp și relaxează-le cu intenție înainte de a te ocupa de cererea semnalată prin tonul de alertă.

Când acest tip de răspuns devine natural, fixează alarmele la intervale diferite doar cu scopul de a te provoca să adaugi puțină conștientizare în rutina ta zilnică.

FII ATENT LA CĂLĂTORIE

Atât pentru practicanții începători, cât și pentru cei experimentați, există tentația de a cădea în capcana dualistă de a împărți viața în „practică" și „orice altceva". Putem privi existența ca pe un șir de experiențe, de angajamente și de responsabilități care ne îndepărtează de fericire, dar cu momente scurte de bucurie în contrabalanță. Totuși, școala zen afirmă că viața – *toată* viața – face parte din același sistem

comun și continuu – și anume, acela al realității. Practica ta zen este doar o modalitate de a aborda viața, care o iluminează ca atare, deschizând astfel o cale spre înțelegere și integrare.

Maestrul zen Seung Sahn este celebru pentru afirmația sa că, relativ vorbind, „o situație bună este o situație rea, iar o situație rea este o situație bună". Pentru acest exercițiu, gândește-te la cuvintele lui Seung Sahn și amintește-ți o experiență neplăcută, fie din trecutul recent, fie ceva ce te-a impresionat profund. Analizând această experiență, gândește-te ce cauze și condiții au determinat-o. Ce alte aspecte diferite ar putea avea această situație? Dacă respectiva experiență s-ar petrece astăzi, în ce mod ar putea fi accesibilă sau considerată ca făcând parte din practica ta zen?

În fond, trecutul nu poate fi schimbat. Dar percepția noastră despre el este cu totul maleabilă. În timp ce analizezi situația aleasă, încearcă să-ți ridici colțurile buzelor ca și cum ai râde. Preschimbă suspinul sau regretul care s-ar putea ivi într-un zâmbet larg. Conectându-te la acest moment, absoarbe pe deplin experiența și urmărește cum afectarea ta se transformă sau declanșează cu ușurință rezistența.

PARADOXUL CEL DE TOATE ZILELE: MERITUL ÎMPĂRATULUI WU

Acum 1.500 de ani, împăratul chinez Wu din Liang s-a convertit la budism și a început în scurt timp să patroneze religia. După ce a construit nenumărate temple, a finanțat traducerea multor texte și a susținut material zeci de misionari, împăratul a vrut să-l cunoască pe Bodhidharma, maestru itinerant și fondator al școlii de budism zen, care recent ajunsese în China. La întâlnire, împăratul l-a întrebat pe călugăr: „Am făcut budismul religie națională, am construit numeroase temple și mănăstiri, am tradus multe scrieri și am convertit [religios] milioane de oameni. Ce merit am obținut astfel?" Bodhidharma i-a răspuns: „Niciunul, în mod special." Împăratul s-a mirat: „Poate nu înțeleg pe deplin învățăturile lui Buddha. Tu cum le interpretezi?" Bodhidharma i-a răspuns fără ezitare: „În vasta deșertăciune nu e nicio sfințenie."

Nu uita că, de multe ori, punctul de început al unui paradox este consternarea. Așa funcționează paradoxurile în cadrul învățăturilor și al doctrinelor zen.

STABILIREA AȘTEPTĂRILOR

În etapele de început ale practicii zen, mulți oameni au mari speranțe în legătură cu rezultatele eforturilor lor. Își imaginează cum vor accede rapid la o stare transcendentală în care viețile lor vor fi complet transformate, dar asemenea așteptări măreațe se transformă în niște mari dezamăgiri. În preocupările spirituale, la fel ca în viață, în general, există puține treceri rapide, iar transformarea existenței este o ocupație pe care o ai pe viață. Dacă vrei să eviți consternarea împăratului Wu, trebuie să îți stabilești așteptările cu intenție, în acord cu realitatea.

Pentru acest exercițiu, alocă-ți timp ca să răspunzi cu sinceritate următoarelor întrebări:

Ce sper să obțin prin practica zen?

Când sper să realizez ce-mi doresc?

Ce (sau pe cine) încerc să depășesc?

În ce fel consider că un asemenea parcurs, chiar și încununat de succes, îmi va influența viața?

Unii și-ar putea pune aceste întrebări cu cartea de față în mână, într-o scurtă pauză contemplativă. Alții vor vrea să stea într-un loc liniștit și să abordeze întrebările una câte una, într-un moment când nu vor fi deranjați de nimeni. Ar putea fi util să ții un jurnal legat de aceste întrebări, în loc să meditezi asupra lor, sau chiar să-ți înregistrezi răspunsurile și să le reasculți după un timp. La fel ca în cazul tuturor exercițiilor, urmează-ți inima și acordă o atenție

deosebită acelor clipe miraculoase de disconfort ce ar putea apărea. Mai mereu există o semnificație în momentele din practica noastră care ni se par deranjante sau inutile.

O veche zicală înțeleaptă spune că „oriunde mergi, ești același". Devenind conștienți de așteptările iluzorii și magice pe care le avem de la practica zen, putem realinia acele speranțe la realitate, evitând astfel o mare dezamăgire. Poate chiar vom progresa în educația zen.

ALEGEREA UNUI SPAȚIU SPECIAL DE PRACTICĂ

Un spațiu fizic dedicat practicii zen poate fi extrem de folositor. Cu toate că antrenamentul zen este în totalitate accesibil indiferent de condițiile exterioare, un mediu extern potrivit poate favoriza acest parcurs, altfel anevoios.

Pentru acest exercițiu, alege-ți un spațiu special de practică, fie că este vorba de o cameră, fie de un colț sau chiar de o porțiune de birou. Cu timpul, spațiile dedicate practicii pot fi o cale de a intra aproape imediat în starea mentală de concentrare, scutindu-te de încercarea de a accesa astfel de stări din locuri folosite pentru alte procese sau activități din viața ta. Deși pare paradoxal să afirmi acest lucru într-un capitol care tratează folosirea practicii zen „oriunde", să ai un loc sau chiar mai multe (acasă, la serviciu sau în altă parte) dedicate activității tale poate favoriza reapariția stării de concentrare în momentele când viața te îndepărtează de la direcția ta.

Pe lângă îngrijorările de ordin practic în legătură cu spațiul fizic – un loc liniștit, confortabil și intim ar fi util – ia în

considerare și ornamentarea acestuia cu câteva simboluri sau obiecte necesare practicii zen, precum o imagine a lui Buddha, un șirag de mărgele *mala*, o lumânare sau un bețișor parfumat(ă), o carte cu învățături sau chiar o oglindă mică pentru a-ți reaminti că fiecare pas pe acest drum reprezintă de fapt drumul însuși, mai ales acest moment care se reflectă înapoi la tine.

PRACTICA PENTRU ALȚII

Data viitoare când îți mai taie cineva calea în trafic, se supără pe tine, îți trimite un e-mail nepoliticos sau te claxonează nerăbdător, este momentul să pui în aplicare această practică.

1. Reamintește-ți că în lumea pe care o împărțim, deseori dominată de haos și lipsită de amabilitate, tu ai putea fi singurul exponent al conștientizării înrădăcinate în momentul prezent, al compasiunii și al răbdării, pe care cealaltă persoană îl va întâlni în acea zi (sau chiar săptămână).

2. În loc să răspunzi cu aceeași monedă furiei sau impertinenței lor, găsește o modalitate de a reacționa intenționat cu multă căldură sau compasiune. Zâmbește-le prietenos sau salută-i, scuză-te pentru greșeala ta (recunoscută) sau doar lasă-i în pace dacă se comportă în mod deplasat.

DHARMA ORIUNDE: ZIARUL LUI SEUNG SAHN

Ani la rând, maestrul zen Seung Sahn și-a instruit discipolii să acorde întreaga lor atenție fiecărei sarcini pe rând. „Când mănânci micul-dejun", obișnuia el să spună, „fă doar asta!". Într-o zi, un elev l-a găsit pe profesor citind ziarul în timp ce lua micul-dejun compus din kimchi și fulgi de ovăz. Studentul a exclamat: „Maestre! Ne-ați învățat mereu ca atunci când mâncăm micul-dejun să facem doar acest lucru!" Izbucnind în hohote de râs, maestrul zen s-a uitat la discipolul său și i-a explicat meticulos: „Da! Când luăm micul-dejun și citim ziarul, doar luăm micul-dejun și citim ziarul!"

MULTITASKINGUL SAU SARCINILE MULTIPLE

Cu toate că noțiunea generală de „multitasking" poate părea la început o anatemă pentru tradiția zen, care este atât de des echivalată cu atenția și cu asimilarea unidirecțională, a rezolva sarcini multiple simultan este o cerință incontestabilă a vieții moderne și nu numai. Fiind o necesitate naturală a vieții, și rezolvarea de sarcini multiple este adecvată pentru practica zen, deși trebuie să menționăm că, strict vorbind, oamenii nu fac acest lucru simultan, ci trec rapid de la o activitate la alta.

Pentru acest exercițiu, alege o zi și identifică intervalul mic de timp dintre activitățile și sarcinile care par simultane și în care te angajezi în timp ce îți continui rutina obișnuită.

De exemplu:

Observă cum alternezi între ascultat, vorbit sau mers pe jos în timp ce porți o conversație la telefon.

Remarcă schimbările de atenție care se produc în timpul unui drum obișnuit cu mașina, când concentrarea ta se mută de la drum la tabloul de bord și la oglinda retrovizoare.

Constată cum îți muți atenția atunci când încerci să mănânci pe fugă sau în timp ce lucrezi la ceva. Dar când simți gustul mâncării, când îți verifici e-mailul sau te uiți la semafor așteptând schimbarea culorii?

Gândește-te la spațiul liminal care leagă aceste activități și la modalitatea prin care omitem acel moment de schimbare între sarcini, unind astfel acțiuni diferite într-un singur eveniment. Conștientizarea ne oferă posibilitatea intenției, iar conștientizarea intenționată este calea practicii. În exercițiile zen nimic nu trebuie omis, iar modurile cum operează mintea noastră trebuie explorate încontinuu, pentru a ne conduce spre o manifestare integrată a practicii ce continuă să se adâncească.

TRATEAZĂ-TE PE TINE (ȘI PE ALȚII) CU BLÂNDEȚE

În povestea de la pagina 82, maestrul zen Seung Sahn a fost confruntat, în timp ce lua micul-dejun, de unul dintre elevii lui pentru că părea să se afle în contradicție cu propriile învățături.

Deși maestrul l-a făcut repede pe student să vadă tabloul complet al unei existențe trezite, e ușor să-l înțelegem pe discipolul care a încercat să aplice cu hotărâre învățăturile pe care le primise. Viața este formată, totuși, mai mult din excepții decât din reguli și cu mai multe nuanțe de gri decât combinații de alb-negru. Să cultivi gentilețea față de tine și față de ceilalți în loc să cauți greșeli este o condiție necesară pentru a merge mult timp pe calea zen. Acest exercițiu te va ajuta să dezvolți blândețea de care ai nevoie.

1. Cu ochii minții, imaginează-ți pe cineva (chiar și pe tine) față de care ai numai gânduri bune.

2. Vizualizează-l câteva clipe și simte gama de emoții și de senzații pe care ți le provoacă.

3. Inspiră și expiră adânc, la fiecare respirație dorindu-ți ca această persoană să fie fericită, sănătoasă și foarte mulțumită.

4. Continuând să respiri adânc, îndreaptă-ți atenția spre o persoană care îți provoacă sentimente mai puțin plăcute și fă din nou acest exercițiu.

5. Repetă pașii, trecând în ordine de la o persoană complet neutră la una ușor negativă și, într-un final, la cineva față de care ai sentimente aproape sau complet negative.

6. Repetă exercițiul pentru ultima oară, direcționându-ți atenția acum către toate ființele din univers.

În mod tradițional, această practică se numește *metta* sau practica *bunătății iubitoare*. Cu timpul, vei putea scurta

procesul și îl vei putea aplica imediat și în cazul persoanelor dificile, în timp ce îți vei îmbuna dispoziția față de ceilalți însoțitori de drum pe calea umanității.

PRIETENIA SPIRITUALĂ

Odată, Buddha și însoțitorul său, Ananda, mergeau pe o cărare, când Ananda i-a spus lui Buddha că a înțeles că prietenia spirituală reprezintă cel puțin jumătate din calea spirituală. Buddha s-a oprit, apoi l-a corectat pe Ananda, spunându-i: „Ananda, nu spune asta. Prietenia spirituală reprezintă întreaga cale."

În general, spiritualitatea și practica zen sunt demersuri profund personale, pe care nimeni nu le poate întreprinde în locul tău. Dar la fel de adevărat este și faptul că practica zen e cel mai bine însușită prin intermediul unei prietenii spirituale: sprijinul și sfatul colegilor, precum și ale celor mai în vârstă care îți pot înțelege provocările și succesele. Astfel au apărut maeștrii și centrele de practică, care ne îndeamnă să ieșim din zona de confort, dacă nu în sens fizic, măcar din limitările propriilor noastre vieți interioare și solitare.

Pentru acest exercițiu, întreabă-te:

Ce pot câștiga dintr-o prietenie sau dintr-o legătură spirituală cu o altă persoană?

În ce aspecte ale practicii mele simt că am nevoie de ajutor, de îndrumare sau chiar de provocare?

Ar fi mai util dacă mi-aș crea o legătură cu un profesor, cu un mentor sau cu un coleg?

Aș prefera să ne lege lucruri obișnuite laice sau o mentalitate spirituală comună?

Analizează răspunsurile la aceste întrebări, precum și orice rezistență care apare, apoi caută oportunități online sau față în față de a intra în legătură în mod constant cu alți practicanți, ca să te bucuri astfel de satisfacțiile și de provocările unei comunități ce manifestă intenție.

DE REȚINUT

- Agitația vieții moderne poate fi complet integrată într-o viață cu practică zen. Antrenamentele sunt aplicabile și accesibile vieților noastre, fără excepție.

- Un obiect precum niște mărgele *mala* sau ceva vestimentar ne reamintește să nu omitem pe parcursul zilei practica zen.

- Zenul nu se află în opoziție cu tehnologia modernă. Alarmele și notificările care ne întrerup atenția pot fi, de asemenea, niște semnale pentru a ne face să devenim mai conștienți.

- Un spațiu dedicat practicii ne poate ajuta să accesăm rapid o stare mentală de concentrare.

- Bunătatea și blândețea față de tine și față de ceilalți sunt esențiale pentru a merge pe calea zen.

CAPITOLUL 5

FERICIREA ZEN LA SERVICIU

O sesiune de practică pe care o urmezi dimineața te va pregăti pentru o zi în care să te concentrezi pe conștientizarea atentă. Dar, așa cum luarea micului-dejun nu presupune că poți sări peste prânz, nici exercițiul matinal nu înseamnă că nu mai e nevoie să te antrenezi peste zi. În acest capitol, ne vom concentra pe crearea unui ritm, pentru a menține antrenamentele chiar și atunci când programul tău este presărat cu distrageri, diverse responsabilități și mult stres. Poate fi dificil să integrăm practica zen în zilele noastre de lucru cele mai aglomerate, dar astfel vom obține conștientizarea ce conduce la apariția fericirii în viețile noastre.

Jason: O zi mult prea obișnuită la serviciu

Lui Jason îi plăceau jobul pe care îl avea și oamenii cu care lucra. Era bine plătit, primea suficiente beneficii și nu trebuia să muncească și în weekenduri. Una peste alta, locul acesta de muncă era un lucru bun pentru el. Totuși, Jason se simțea puțin neliniștit, de parcă ar fi trebuit să facă mai mult cu viața lui. Într-o dimineață, a descoperit că visa cu ochii deschiși că era în altă parte, uitându-se în gol la telefon, la imaginile de pe rețelele sociale. Dându-și seama că ziua a trecut mai repede decât credea, Jason a refuzat o invitație la prânz ca să nu rămână în urmă cu sarcinile de dimineață.

După vreo oră, venise timpul pentru ședința de după-amiază. S-a văicărit puțin că întâlnirea ar fi putut fi rezolvată printr-un e-mail – ba chiar și așa, e-mailul ar fi putut fi evitat dacă superiorii săi ar fi citit rapoartele primite. Jason nu ar fi putut spune exact că multitudinea de *ar fi putut*, *ar fi trebuit* și *ar fi fost* de care se lovea frecvent era chiar o corvoadă. Dar nici nu se simțea productiv. Sau, mult mai important, satisfăcut. Târându-se până în sala de conferințe, Jason s-a implicat în ședință la fel ca toți ceilalți, urmărind cu coada ochiului ceasul până la o oră acceptabilă de plecare.

Înainte să se facă seară și să vină timpul să meargă acasă, Jason a ajuns deja să se simtă obosit. În drumul de la birou spre locuința personală, a hotărât să se oprească undeva și să ia niște mâncare dintr-un fast-food, pentru a-și putea petrece restul serii relaxându-se, fără să mai fie nevoie să gătească el singur și apoi să spele vasele. Următoarea dimineață avea să vină repede și nu era una de sâmbătă.

CREAREA UNUI RITM INTENȚIONAT DE VIAȚĂ

Nu prea are rost să stabilești niște parametri pentru practica ta, dacă îi aplici doar într-un mic interval din zi sau dacă ritmul lor nu se potrivește cu modul în care îți tratezi restul vieții. Practicile matinale din al treilea capitol reprezintă ocazii minunate pentru a pune bazele unei existențe zen. Dar este nevoie și de atenție pentru a stabili atingerea unor anumite puncte pe parcursul unei zile.

La prima vedere, instituirea cu intenție a unui ritm zilnic presărat cu momente zen poate părea o recomandare destul de vagă. Iată câteva sfaturi care să te ajute să începi să faci acest lucru.

Supraveghează-ți programul. Calculează timpul disponibil pentru sarcinile unei zile obișnuite de muncă (poate fi vorba și despre o zi de sâmbătă ori despre altă zi încărcată). Pentru îndeplinirea cu intenție a fiecărei sarcini sau responsabilități alocă un segment de timp rezonabil – douăzeci, treizeci sau chiar patruzeci de minute. Apoi, programează o pauză, fie că este vorba despre un moment scurt, despre câteva minute sau despre oricât este necesar, înainte să treci la o sarcină nouă sau să te întorci la cea anterioară.

Alocă timp de practică în pauze. Pauzele sunt un moment perfect într-o zi aglomerată pentru a apela la practica zen. Gândește-te cât timp ai și folosește-l pentru una dintre practicile descrise în această carte: respiră adânc cu intenție, plimbă-te sau întinde-te puțin conștientizând mișcarea pe care o faci, gândește-te la un *mondo* sau la un paradox ori folosește o mantră de curățare pentru înlăturarea tiparelor de gândire care induc stresul.

Ține-te de plan. Chiar și pentru cei avansați, esența acestei practici este să găsească o formă și un ritm și să se țină de ele. Decât să faci o estimare mentală a eventualelor momente zen zilnice, mai bine notează-ți undeva programul tău. Urmează punctele din orar de parcă ar fi clopotele și tobele dintr-un templu zen, care îți îndrumă atenția spre conștientizarea întregii experiențe. (Și nu uita să fii blând cu tine în zilele când nu răspunzi la apel).

MODELÂNDU-ȚI GÂNDIREA CU AJUTORUL CUVINTELOR

În povestirea de la începutul acestui capitol, l-am cunoscut pe Jason, care era oarecum nemulțumit că trebuie să participe la o ședință ce „ar fi putut" sau poate chiar „ar fi trebuit" să fie înlocuită de un e-mail. Totuși, realitatea este că nu s-a întâmplat așa. Ședința fusese convocată, iar singurele opțiuni ale lui Jason erau de a participa sau nu la ea și de a accepta consecințele deciziei lui. Aceasta este o bună ocazie să ne amintim că viața trăită conștient și marcată de fericire nu există într-o realitate distantă, îndepărtată, care „ar fi putut fi". Se întâmplă chiar în acest moment, singurul adăpost adevărat la care are acces fiecare dintre noi. Nu ne putem întoarce în timp ca să facem schimbări ce ar îmbunătăți situația și nici nu putem înainta rapid către un viitor imaginar în care toate problemele noastre vor fi fost rezolvate.

Regândirea modului în care abordăm viața ne ajută să înțelegem acest lucru. O modalitate de a face asta este să punem în acord ceea ce ne spunem nouă înșine cu aspirațiile pe care le nutrim pentru parcursul nostru zen. Pentru acest

exercițiu, încearcă să elimini din vocabular pentru o perioadă cuvinte precum *ar fi putut*, *ar fi trebuit* și *ar fi avut*. Observă momentul când ele apar în mintea ta sau îți stau pe limbă și corectează-te pe loc. Afirmă pur și simplu că ceea ce s-a petrecut sau se petrece este singura realitate, apelând la enunțuri precum „Această întâlnire se întâmplă chiar acum.", „Copilul meu a uitat să-și ia sendvișul la școală.", „Am uitat unde am pus cheile de la mașină." Folosește-ți facultățile mintale în deplinătatea experienței actuale în loc să irosești energie pe o realitate imaginată sau chiar reimaginată.

IMPLICĂ-TE ÎN CEVA NEPLĂCUT

Odihna și relaxarea corespunzătoare sunt o parte esențială a unei vieți fericite, dar este important să analizăm în ce forme specifice de odihnă și relaxare avem tendința de a ne implica. Din perspectiva zen, derivarea plăcerii, ba chiar a odihnei, din procese obișnuite ale vieții reprezintă o caracteristică a oamenilor treziți spiritual. Atunci când aplicăm puterea purificatoare a atenției concentrate chiar și celor mai banale activități, observăm mereu că sarcinile de rutină și corvoadele pot fi îndeplinite ca și cum ar fi speciale și plăcute.

Zenul ne cere să fim în contact profund cu cotidianul și, mai mult de atât, să ne implicăm intens. Încercați acest lucru prin exercițiul următor.

Alege ceva neplăcut. Ce activități zilnice sau responsabilități ți se par o corvoadă, le eviți sau le faci de mântuială doar ca să scapi de ele? Spălatul vaselor? Schimbarea nisipului din litiera pisicii? Curățenia cu aspiratorul? Alege una pentru a exersa.

Implică-te. Dedică suficient timp în fiecare zi pentru a termina cu atenție sarcina respectivă. În timp ce o îndeplinești, fii atent la ce vezi, auzi, simți și miroși (și, acolo unde este relevant, la ce gust are). Pune-ți întrebări despre aceste lucruri. Cum poți găsi bucurie și împlinire în realizarea fiecărei etape din această sarcină care ar fi putut trece neobservată?

Insistă. Nu găsești deloc plăcere sau relaxare în această sarcină? Nu te lăsa, îndeplinește-o de fiecare dată cu mai multă intenție până când rezistența ta începe să cedeze. Când obligația de a o realiza nu mai atrage după sine și evitarea, ci se simte ca o invitație, aplică această practică altei experiențe banale.

EXERSAREA UNUI PARADOX: SPALĂ-ȚI CASTRONUL

Odată, un tânăr călugăr l-a abordat pe maestrul zen Zhaozhou și i-a spus:

— Abia am intrat în mănăstire. Te rog, instruiește-mă!

Zhaozhou i-a răspuns:

— Ai luat micul-dejun?

— Da, a replicat călugărul.

— Atunci spală-ți castronul, i-a spus Zhaozhou.

Auzind aceasta, tânărul călugăr a întrezărit imediat starea de trezire.

GÂNDEȘTE-TE LA ARMONIE

Sfatul înțelept al maestrului Zhaozhou dat noului său ucenic era că, odată masa încheiată, ar trebui să-și spele castronul. Grija față de responsabilități, pe măsură ce ele apar, și descoperirea lacunelor cognitive care ne conduc spre evitarea îndatoririlor reprezintă niște componente esențiale ale unei vieți trăite în concordanță cu realitatea.

Pentru acest exercițiu, întreabă-te:

În ce domeniu sau activitate nu sunt în concordanță cu necesitățile vieții cotidiene? Poate nu umplu cafetiera din birou după ce o folosesc sau las vasele nespălate în chiuvetă după masă, în loc să le curăț pe loc?

Ce poveste îmi spun de asociez această activitate cu ceva foarte neplăcut? Oare povestea mea despre această experiență sau sarcină mă stresează mai mult decât îndeplinirea ei?

Alege una dintre sarcinile pe care le-ai identificat pentru a te concentra asupra ei zilnic, timp de o săptămână. Îndeplinește pur și simplu sarcina respectivă la momentul ei potrivit, iar în acest timp observă-ți dialogul interior. Cum e înfățișată experiența ta?

„DU-TE SĂ BEI CEAI!"

Cultura ceaiului și savurarea acestuia sunt profund legate de istoria, mitologia și practica zen. De fapt, în cercurile pasionaților de zen și de ceai, o poveste populară atribuie apariția primelor plante de ceai din pleoapele maestrului

fondator al tradiției (înțeleptul Bodhidharma, pe care l-am întâlnit în primul capitol al cărții), după ce acesta le-a aruncat pentru a-și continua cercetarea asupra naturii minții și ființei în meditație. Drept urmare, nu e nevoie ca și noi să recurgem la autoflagelare, după cum se spune că ar fi făcut Bodhidharma. Profitând de rezultatele acțiunii lui, noi putem să ne bucurăm de ceai (cofeinizat, dacă dorim) pentru a ne ajuta să rămânem concentrați pe practica noastră.

„Du-te să bei ceai!" este o frază des întâlnită în unele școli zen, în practica paradoxului efectuată cu un maestru spiritual. Astfel, elevilor sârguincioși li se sugerează că înțelegerea unui paradox sau chiar a unei dileme de viață nu este suficientă. Consider-o ca pe o invitație făcută unui discipol de a se retrage în camera sa pentru a continua cercetarea proactivă a chestiunii respective.

Pentru acest exercițiu, alocă-ți cinci sau zece minute ca să-ți pregătești atent o cană de ceai, atunci când te simți obosit din cauza sarcinilor de peste zi. Observă calitățile apei pe măsură ce îți încălzește cana și scoate aburi; remarcă aroma și culoarea create prin înmuierea ceaiului. Lasă-l să infuzeze un timp suficient, încercând să-ți perfecționezi arta de a pregăti un ceai nici prea concentrat, dar nici prea slab.

Pe măsură ce acest ceai atinge temperatura potrivită, soarbe-l conștient, atent la toate senzațiile: căldura, textura și aroma lui. Concentrându-te doar pe experiența preparării și a consumării ceaiului, rămâi implicat în practica conștientizării intenționate și îți oferi un răgaz de la orice sarcină specifică. După o pauză de ceai, te poți reapuca de lucru cu forțe proaspete.

ÎN CĂUTAREA PRODUCTIVITĂȚII PERPETUE

Punctul esențial al acestui exercițiu de meditație este de a-ți analiza propriile valori cu privire la muncă și productivitate, dar și rațiunea de a căuta practici precum tradiția zen.

Întreabă-te:

Ce m-a determinat să caut fericirea în afara experienței mele prezente?

Ce factori par să împiedice împlinirea bunăstării mele?

Mă aștept ca bucuria să se manifeste în viața mea doar cu o mică schimbare de perspectivă sau există și alți factori externi și diverse nevoi în viața mea care trebuie să se schimbe?

Dacă nu ar exista nimeni să-mi judece cuvintele, ce aș avea de spus despre cererile și condițiile actuale din viața mea profesională?

Poate că uneori este un lucru bun ca la început să practicăm zenul pentru a ne trata disconfortul legat de condiția umană, dar rareori este și suficient pentru a produce o schimbare semnificativă. Fericirea și bucuria pe care le oferă practica zen nu se descoperă doar prin adăugarea unor antrenamente, exerciții și perspective în viața ta, ci prin deconstrucția și analiza întregii tale vieți – nimic nu poate fi omis. În același timp, există puține limite, sau deloc, în ceea ce privește gama de manifestări și de activități posibile pentru un practicant zen, prin comparație cu orice alt tip de

persoană. În procesul examinării holistice a experiențelor tale (numit și conștientizare) și, prin urmare, a acceptării experiențelor și a adoptării comportamentului corespunzător (care uneori necesită schimbarea proactivă a condițiilor), onestitatea și integritatea sunt esențiale pentru fiecare manifestare a unei vieți care încurajează practicile zen integrate și deci eficiente.

DHARMA PENTRU SERVICIU: O ZI FĂRĂ MUNCĂ

Maestrul zen Baizhang Huaihai din timpul dinastiei Tang era un profesor foarte apreciat, având mulți discipoli. Cu toate acestea, Baizhang nu s-a izolat într-o chilie, în complexul monastic. Ba chiar muncea în fiecare zi, alături de elevii săi, la întreținerea așezământului și la buna desfășurare a activităților din mănăstire. Pe măsură ce se apropia de 90 de ani, elevii au început să-și facă griji pentru sănătatea lui. Într-o dimineață, i-au ascuns uneltele, sperând să-l determine să se menajeze mai mult. După ce și le-a căutat în zadar, bătrânul maestru s-a retras, refuzând să mai mănânce. „O zi fără muncă e o zi fără mâncare.", a spus el. A respins hrana și a repetat aceleași cuvinte zi de zi până când discipolii săi au fost nevoiți să-i returneze uneltele de lucru. Apoi, Baizhang a început din nou să mănânce împreună cu ceilalți călugări după ce și-a reluat munca zilnică.

SONDAREA AȘTEPTĂRILOR

În povestirea vieții maestrului zen Baizhang nu găsim niciun gând de retragere, nicio preocupare pentru zile libere sau vacanțe și cu siguranță nicio dovadă că s-ar considera mai presus de vreo sarcină. Ce lecție! Prin contrast, cât de des nu lucrăm noi gândindu-ne la ziua îndepărtată când vom putea să renunțăm la îndatoririle zilnice și ne vom petrece anii rămași în bunăstarea acumulată și amânată?

Putem privi cu ușurință exemplul lui Baizhang drept o aplecare spre productivitate constantă, dar de fapt el ne invită să medităm asupra implicării, a menținerii și a integrării întregii experiențe de viață.

Pentru acest exercițiu, sondează-ți așteptările ca să identifici spre ce orizonturi te îndrepți în ceea ce privește munca. Te afli în așteptarea unei experiențe îndepărtate care într-un fel va aduce brusc bucurie în viața ta, fie că este vorba despre un weekend prelungit sau despre o pensionare în toată regula? Întreabă-te:

Recompensele pentru care muncesc au un potențial real sau sunt doar niște povești care mă mențin motivat?

De ce am nevoie de o astfel de motivare? Ce trebuie să se schimbe în experiența mea actuală ca să înțeleg că viața merită trăită în prezent?

Este posibil să fie nevoie de o schimbare concretă – poate că lucrezi prea multe ore sau ți-ai ales greșit meseria ori

jobul. Însă, de multe ori, doar o schimbare de percepție aduce conexiunea cu acest aspect al vieții tale. În orice caz, în practica zen este aproape întotdeauna vorba despre conștientizare. Aceeași perspectivă care încadrează o asemenea autoevaluare ca fiind o practică zen poate transforma experiența ta actuală dintr-o viață incompletă într-o viață integrată.

MEDITAȚIA ÎN MERS

Meditația în mers poate să aline disconfortul real de a petrece intervale de timp în concentrare și nemișcat. Zenul nu caută să cultive disconfortul. Mai degrabă, suntem mereu preocupați de conștientizare, de acceptare și de armonie – răspunzând realității în moduri pline de înțeles și practice.

De obicei, într-un mediu clasic de antrenament zen, perioadele de meditație în șezut sunt alternate cu cele de meditație în mers. Aceasta din urmă este o modalitate de a extinde procesul de meditație în timp ce acorzi atenție nevoilor reale ale corpului, printre care se numără și mișcarea.

Unele școli zen practică meditația în mers cu mișcări lente, sistematizate sau alternează mersul încet cu alergarea ușoară. Alte școli, precum cea a maestrului Thich Nhat Hanh, practică o meditație în mers foarte informală, în natură, care pune accentul pe asimilarea conștientă a experienței participării intuitive a corpului la realitate. Acea metodă este, probabil, opțiunea cel mai bine transmisă sub formă de carte.

La intervale regulate, ia-ți cinci sau zece minute pentru plimbare. Poți să te gândești la ale tale sau să-ți limpezești mintea absorbind imaginile, sunetele și senzațiile pe care

le întâlnești. În acest timp, fii atent cum reacționează mintea ta când renunți la contemplarea sedentară și/sau la exigențele impuse deseori asupra corpului de o zi de muncă.

MEDITAȚIA ÎN GÂND

Realitatea este că tradiția zen conține, de fapt, o gamă infinită de practici posibile. Gândirea (o practică probabil descrisă mai bine prin contemplare) are un loc foarte important în antrenamentul zen, atât timp cât este implicată ca un proces experimental (contemplarea nu ar trebui să submineze mintea de începător).

Putem aduce orice în cadrul *zazen* (meditația în șezut) și îl putem trata drept o practică în concordanță cu principiile zen. Pentru exercițiul de față, alege-ți un studiu de caz, un paradox, o poveste sau orice alt exercițiu meditativ din această carte – sau chiar o problemă de viață, sau o emoție brută – și analizează acest lucru în timpul meditației în șezut.

Nu uita că pe parcursul unui astfel de antrenament poți aborda orice ți se pare demn de întreaga ta atenție.

Întreabă-te:

Prin ce se deosebește gândirea conștientă de experiența conștientă?

Ce aș putea evita respectând liniștea și spațiul mai presus de cunoașterea mea nativă?

Aș putea transforma niște sarcini dificile în experiențe accesibile dacă le-aș muta din domeniul aglomerat și banal al vieții în cel tot mai conturat al practicării meditației?

DE REȚINUT

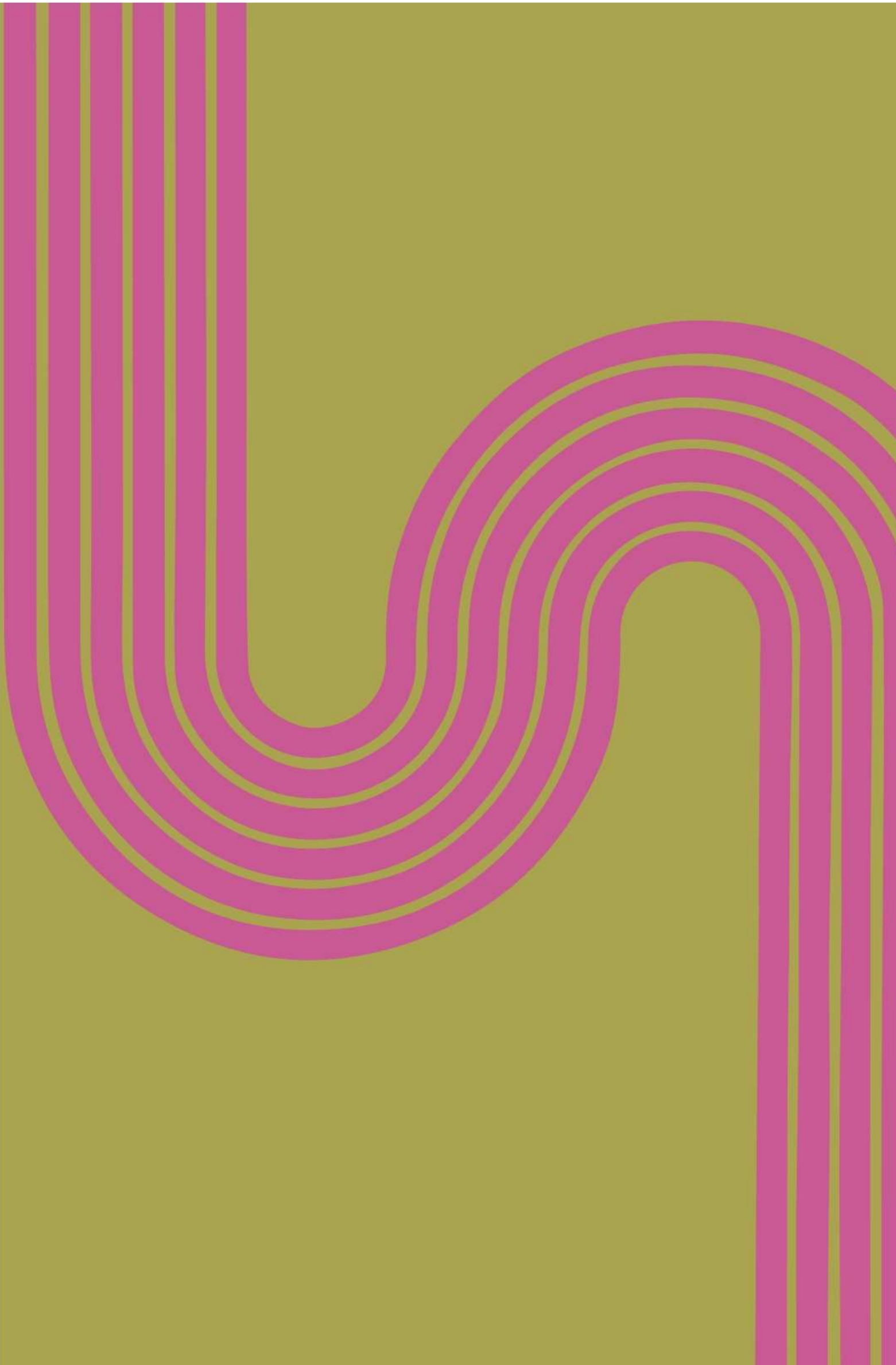
- Poți apela la practica zen în timpul zilei stabilind un program cu momente care să te readucă la starea de conștiență atentă.

- Formulări precum *ar fi putut* și *ar fi trebuit* ne distrag de la realitatea momentului prezent unde se petrece, de fapt, viața.

- Sarcinile zilnice pe care le evităm pot deveni o sursă de plăcere și de relaxare dacă analizăm motivele pentru care obișnuim să le ocolim.

- Zenul ne îndeamnă să ne examinăm toată viața, inclusiv valorile legate de muncă, de productivitate și de recompensele care ne motivează.

- Gândirea face parte din practica zen deoarece este o parte a vieții noastre. Putem folosi meditația pentru a cerceta orice lucru demn de atenția noastră.



CAPITOLUL 6

FERICIREA ZEN SEARA

În acest capitol, vom analiza ce presupune o seară tipică și vom învăța să o abordăm în mod zen, aplicând programului tău nocturn spiritul conștientizării și al practicii intenționate. Activitățile obișnuite precum drumul spre casă, luarea cinei, diversele treburi casnice, apoi, în sfârșit, odihna și relaxarea înainte de a merge la culcare pot fi privite ca fiind mecanice, plictisitoare și obositoare. Totuși, rutina ta de seară poate fi cultivată și sub forma unor procese de conștientizare. Citește mai departe. Încercăm să provocăm o reexaminare holistică a unei seri obișnuite.

Amari: O seară mult prea tipică

Pentru Amari fusese o zi lungă de lucru, prelungită și mai mult de superiorul lui care în ultimul moment solicitase o ședință. Întâlnirea nu fusese una neplăcută; de fapt, nu avea prea multă influență asupra vieții de zi cu zi a lui Amari, mai ales asupra orelor pe care le petrecea în afara zidurilor biroului său. Însă traficul de la ora de vârf de mai târziu urma să fie mai rău decât cel cu care era obișnuit Amari, dar oricum niciodată nu era prea bine în privința acestui aspect și el nu avea nimic special plănuit pentru acea seară. Una peste alta, prelungirea programului de lucru însemna că îi mai rămânea puțin timp până la următoarea zi de muncă.

Drumul lui Amari spre casă a fost lung, după cum se și aștepta. Nu s-a petrecut nimic remarcabil, iar naveta a fost obositoare. Se gândea să iasă de pe autostradă ca să cineze undeva repede, dar nimic din traficul acelei seri nu l-a ajutat. Așa că și-a continuat drumul. Când în sfârșit și-a parcat mașina în garaj, Amari a stat în liniște câteva secunde, relaxându-se înainte să se îndrepte spre apartamentul său. Lui Amari îi plăcea slujba pe care o avea, dar uneori și-ar fi dorit să facă și altceva în viață, nu doar să muncească așteptând venirea weekendurilor.

Când a deschis ușa apartamentului, Amari a fost întâmpinat de pisica lui, care voia mai mult atenție decât afecțiune. Doar era ora cinei. „Așteaptă un minut, doar un minut", i-a spus Amari în timp ce-și agăța haina în cuier. „Stai să pun rufele la uscat mai întâi, apoi o să-ți dau să mănânci." După ce a mutat hainele din mașina de spălat în uscător, Amari a deschis o conservă pentru pisici, dorindu-și ca și masa lui să fie la fel de ușor de pregătit. În scurt timp, Amari se îndrepta cu farfuria de mâncare spre sufragerie ca să se uite la cel mai recent episod din

serialul lui preferat. După vreo oră, timp în care a și adormit, Amari s-a trezit. A închis televizorul, a spălat vasele și s-a îndreptat spre dormitor, ajungând cumva să fie treaz din nou.

SERVICIUL CA VIAȚĂ

Pe măsură ce societatea în care trăim a evoluat, munca s-a îndepărtat tot mai mult de procesele directe ale vieții. Pentru mulți dintre noi, eforturile zilnice de la locul de muncă par deconectate de satisfacerea imediată a oricărei nevoi reale și sunt copleșite de griji legate de salariu, asigurările de sănătate sau planurile de pensionare. Este esențial să ne reconectăm viața la activitatea pe care o facem, pentru a depăși mentalitatea de „muncă în schimbul weekendului", observată în povestea lui Amari.

Nu e nevoie ca practica reconectării vieților noastre la job să fie un mare experiment filozofic. Este vorba doar de a ne concentra în totalitate pe momentul prezent, conectându-ne mințile și corpurile pentru a ne îndeplini sarcinile și responsabilitățile, în loc să ne separăm gândurile și acțiunile într-o relație incoerentă de tip păpușă – păpușar.

Pentru acest exercițiu, întreabă-te mental pe parcursul zilei: Mi se întâmplă să visez cu ochii deschiși în timp ce-mi îndeplinesc sarcinile de moment? Mă închipui ca fiind în altă parte sau făcând altceva decât ceea ce am de rezolvat acum?

Când întrebările tale declanșează o astfel de stare de spirit, folosește această tehnică. În timp, antrenamentul îți va crea obiceiul de a fi prezent și atent.

1. **Conectează-te** cu respirația ta. Oprește-te pentru a respira cu intenție în tot corpul.
2. **Simte** atracția gravitațională, plasându-ți corpul în acest moment și în acest spațiu.
3. **Investește** controlul disponibil în libertatea de a-ți alege starea de spirit. Implică-te în sarcina respectivă, concentrându-te pe ce faci acum și aici.
4. **Întoarce-te** la momentul prezent ori de câte ori te îndepărtezi de el, direcționându-ți atenția către respirație, corp și, în cele din urmă, spre intenție.

CONDUSUL ȘI PRACTICA BUNĂTĂȚII IUBITOARE

Tehnologia modernă ușurează parcurgerea unor distanțe care ar fi insurmontabile dacă ar trebui traversate pe jos. Pe măsură ce capacitățile noastre tehnologice au crescut, la fel s-a întâmplat și cu ambițiile personale. Acum, oamenii călătoresc zilnic mai mult decât au făcut-o vreodată în istorie. Traficul bară la bară, șoferii neatenți din cauza folosirii telefoanelor și manierele proaste la volan reprezintă suficiente motive pentru a pune la încercare chiar și răbdarea unui maestru zen. Dar asemenea teste sunt o ocazie reală de a urma practica zen.

Momentul prezent definește toată realitatea noastră. Să ne dorim să treacă înseamnă să vrem ca viața noastră să se scurgă mai repede. Drumurile zilnice, mai ales cele spre casă, sunt pline de momente care ne testează răbdarea, amabilitatea și empatia. Așadar, ne oferă o ocazie de a cultiva aceste calități, dacă suntem capabili să întâmpinăm astfel de încercări cu intenție.

Pentru acest exercițiu, impune-ți să fii plin de bunătate iubitoare pentru orice șofer, mașină, pasager din tren sau din autobuz care îți provoacă neliniște, frustrare sau furie în timp ce îți faci treburile sau te îndrepți spre locul de muncă. Gândește-te că nu cunoști experiența prin care trece cealaltă persoană și formulează limpede – în minte sau cu voce tare, în funcție de situație – o dorință aspirațională pentru ca ea să fie în siguranță, fericită și bine. Permite furiei și frustrării să se dizolve la lumina empatiei intenționate și a grijii reale pentru ființele cu care împarți drumul.

CORVEZILE CA PRACTICĂ

Fericirea poate fi găsită doar în momentul prezent, nu într-o existență îndepărtată în care vom duce o viață plină de relaxare. Dar e ușor să te simți copleșit sau fără chef când înfrunți treburile mărunte și sarcinile majore impuse de viețile noastre casnice de zi cu zi. Acest fel de frustrare necesită o reimaginare a așteptărilor personale de la viață. Singurul mod de a da un sens vieții este să-l derivăm din experiența prezentă, chiar și atunci când include o sarcină care nu ne încântă.

Pentru acest exercițiu, începe prin a face o listă cu responsabilitățile casnice săptămânale pe care trebuie să le

PARADOXUL DE SEARĂ: CINA LUI DESHAN

Deshan, maestrul Sutrei Diamantului, a călătorit odată în sudul Chinei pentru a studia pretențiile unor călugări zen despre care se spunea că susțineau că au atins iluminarea doar prin meditație, fără a se baza pe textele sacre. Pornind la drum ca să-i aducă pe calea cea bună, Deshan s-a oprit la mijlocul călătoriei sale ca să ia cina. Salutând-o pe bătrâna care îl servea, Deshan i-a explicat misiunea sa. Hangița i-a răspuns: „Ce minunat! Am o întrebare pentru tine, fiindcă ești atât de înțelept." Deshan i-a spus: „Întreabă-mă orice.", iar femeia a continuat: „Textul Sutrei Diamantului spune că mintea trecută nu poate fi atinsă deoarece a trecut deja, mintea prezentă nu poate fi atinsă căci dispare în trecut imediat ce se împlinește, iar mintea viitoare nu poate fi atinsă, nefiind încă prezentă. Cu ce fel de minte îți vei mânca cina?" Deshan s-a bâlbâit puțin, dar nu a putut răspunde în cele din urmă.

îndeplinești. Apoi, adaugă câte una dintre ele pe zi în practica ta de meditație formală.

De exemplu, în loc să stai în meditație douăzeci de minute, rămâi doar zece minute și păstrează intenția meditativă și atenția extinsă și în timpul îndeplinirii unei sarcini casnice, cum ar fi împăturirea rufelor. Rezolvă obligația pe care o ai într-un mod meditativ, întorcându-te la momentul prezent și la îndatorirea respectivă atunci când mintea începe să rătăcească. Întreabă-te: Prin ce diferă meditația

pe un scaun sau pe o pernă de aranjarea hainelor sau a vaselor? Dacă tot găsești motive pentru a deosebi aceste activități, continuă practica pentru a vedea dincolo de asemenea împărțiri arbitrare și a te lăsa influențat de armonie.

MÂNCAREA-LEAC

În mod tradițional, călugării zen au doar o masă principală pe zi, înainte de amiază; în rest, au parte de ceai și/sau de mici gustări dimineața și peste zi. La început, masa de seară era permisă în codul monastic budist doar ca leac, iar în cele din urmă a ajuns să fie cunoscută drept „mâncare-leac". De obicei, consta dintr-o supă și nu era consistentă, pentru a evita indigestia sau deranjarea stomacului și tulburarea sistemului digestiv (și deci a minții) prea mult înainte de somn.

În cazul a mulți dintre noi, pregătirea cinei seara târziu, după o zi lungă de muncă, devine o sarcină considerabilă, nu doar din cauza preparării acesteia, cât mai ales a lipsei de energie pe care o avem de obicei pentru a mânca și apoi pentru a curăța în urmă.

În privința acestui exercițiu, ia în considerare posibilitatea de a-ți simplifica mesele de seară și de a le considera drept o terapie pentru menținerea corpului sănătos mai degrabă decât un combustibil principal pentru viață. De exemplu, ai putea pregăti o oală mare de supă pe care o poți porționa cu ușurință și reîncălzi în timpul săptămânii. O altă opțiune poate fi o salată ușor de făcut și de digerat. În ce mod pregătirea și simplificarea mesei ar putea să schimbe experiența ta seara, mai ales după o zi de muncă?

GĂTITUL CA ARTĂ

În lumea noastră modernă și tot mai ocupată, gătitul este o sarcină adesea transferată pe tărâmul comodității. Restaurantele, alimentele preparate la cuptorul cu microunde și serviciile de livrare domină latura culinară a vieții multor oameni moderni. Acesta ar putea fi un exemplu de cum ignorăm viața din cauza unui calcul simplist. De multe ori căutăm convenabilul urmărind să creăm un spațiu pentru nimic în mod special, în speranța că un astfel de loc liber va deveni un incubator pentru fericire și atingerea unui scop.

Dacă până și munca poate fi considerată viață, cât de ușor este atunci să ne imaginăm gătitul ca pe o activitate esențială a umanității? Cu puțină practică sau privind gătitul ca pe un exercițiu, lucrul pe care ești tentat să-l consideri drept o povară sau o neplăcere poate deveni treptat o activitate plăcută și satisfăcătoare, o parte integrantă a experienței tale de viață.

Pentru acest exercițiu, sarcina ta constă în a privi gătitul ca pe o artă funcțională. Se spune că mâncăm mai întâi cu ochii, apoi cu nasul și în cele din urmă cu gura, așa că mai bine gândește-te în ce mod ai putea aborda gătitul ca pe o oportunitate de a realiza ceva artistic și de a-ți îmbogăți viața atât din punct de vedere creativ, cât și estetic. Dacă știi niște rețete pe care ți-ar plăcea să le încerci, dar le-ai tot evitat deoarece ar dura mult să le faci sau ți se par prea complicate, alege una pe care să o prepari constant cu intenție, până devine o parte a zilei tale aducătoare de satisfacție. Dacă simți că nu ai aptitudini culinare, caută o rețetă ușoară pe care să o înveți ușor.

ADOPTÂND SIMPLITATEA

Conform înțelepciunii populare, ar trebui ca în fiecare zi „să mâncăm un curcubeu", adică să avem o dietă variată, incluzând fructe și legume proaspete de diferite culori, forme, texturi și arome. Aceasta este o invitație la a ne îndepărta de mâncarea banală și excesiv de procesată, atât de comună în dietele moderne, și să ne îndreptăm mai des spre raionul de legume și fructe sau să mergem la piață unde, în simplitatea darului naturii, găsim esența mâncării ca medicament și ca artă.

Pentru acest exercițiu, te îndemn să mergi la magazinul apropiat de casa ta și să cumperi ingrediente proaspete, neprocesate, ce pot fi combinate sau preparate singure, fără prea mult efort. Ai putea face o salată sau fierbe un cartof, aromându-l cu puțină sare și unt. Câteva verdețuri, peste care pui sare și ulei de măsline, cu un strop de lămâie, pot alcătui o masă bogată dacă o mănânci atent, îngăduind experienței culorii, mirosului, texturii și gustului să se manifeste, fără a le respinge și fără a vedea preparatul ca fiind „doar o salată".

Doar cerul este limita, atât timp cât esența practicii rămâne intactă: acceptarea simplității ingredientelor și a pregătirii mâncării, precum și consumarea lor conștientă pentru ceea ce sunt.

DHARMA PENTRU SEARĂ: VERSURILE DE SEARĂ ALE LUI DŌGEN

Adeseori, ultimele cuvinte rostite zilnic de practicanții școlii japoneze zen Soto sunt invocate sub forma unor versuri create de fondatorul acesteia, marele maestru Eihei Dōgen. Versurile sună astfel: „Permite-mi să-ți amintesc respectuos că viața și moartea au o importanță supremă. Timpul trece repede, iar oportunitatea se pierde. Fiecare dintre noi trebuie să se străduiască să ajungă la trezire. Trezire. Ia aminte! Odată cu noaptea aceasta, zilele ți se împuținează. Nu-ți risipi viața."

Cu siguranță, versurile acestea sobre îți lasă un gust amar înainte să te cufunzi în liniștea plănuită pentru sfârșitul serii, dar totuși sunt profund adevărate. Fiecare moment al vieții noastre *este* viața noastră. Și atunci ne punem întrebarea: „Cum vrem să trăim?" Este foarte posibil să trecem printr-o viață alcătuită din momente tot mai scurte, definite de indispoziții și nemulțumiri, dorindu-ne ca lucrurile să stea altfel. Însă la fel de posibil este să și profităm de înțelepciunea care ne stă la îndemână și să trăim cu intenție, cu scop, dar și cu bucuria care de obicei însoțește o viață de armonie conștientă.

PRACTICA ODIHNEI ȘI A RELAXĂRII

Ce înseamnă „să-ți irosești viața”? Pentru maestrul Dōgen, răspunsul ar fi simplu: să-ți irosești viața în obstacolele create de ignoranță, care duc la suferință. Aceasta se aplică nu doar momentelor obișnuite de la locul tău de muncă și responsabilităților casnice, după cum am discutat, ci și clipelor care ne aduc plăcere și bucurie. Calea de urmat în acele momente, dar și în altele, este integrarea: să acordăm atenție și respect în egală măsură întregii noastre experiențe, manifestând pur și simplu o atitudine conștientă.

Pentru acest exercițiu, sarcina ta este să tratezi cu atenție zen cele mai plăcute și relaxante momente din viața ta, în loc să fii cu totul absorbit de o activitate anume. Când mergi la film sau la un concert, la un eveniment sportiv sau la o altă distracție antrenantă, oprește-te o clipă pentru a-ți conștientiza respirația și a simți atracția gravitației care te fixează în acel moment și în acel loc. Analizează-te. Te concentrezi pe aici și acum?

Grija pentru odihnă și relaxare reprezintă o sarcină dificilă, la fel și încercarea de a transforma situațiile dificile în niște „momente zen” de concentrare. Totuși, tocmai acesta este aluatul din care crește integrarea.

SFINTELE GRIJI

Sfârșitul zilei reprezintă momentul când mulți oameni încearcă să se liniștească, să se reculeagă și să-și reîncarce bateriile. Totuși, frecvent, tocmai când avem un răgaz de la grijile cele mai presante ale zilei, mintea noastră hoinărește și meditează la ce a rămas neterminat sau chiar la chestiuni în cazul cărora nu se mai poate face nimic. În fazele de început ale meditației zen, poate fi tentant să folosim meditația ca pe o modalitate de a scăpa de aceste sentimente și de a trăi o stare de fericire pură. Să fie clar: acest lucru este contrar scopurilor și obiectivelor practicii zen.

Mințile noastre fac totul, iar atenția pe care o oferim devine astfel singurul lucru ce desparte cerul de pământ și raiul de iad. Pentru acest exercițiu, obiectivul tău este să tratezi într-o manieră blândă grijile de peste zi care te preocupă, fără să le exagerezi.

Când simți că atenția îți este deturnată de vreo neliniște sau grijă, chiar dacă te apasă greu sau persistă undeva în fundal, nu încerca să o alungi sau nu te lăsa distras. În schimb, întâmpină fiecare trăire cu toată atenția.

Analizează fiecare grijă din mintea ta cu interesul cuvenit. Recunoaște ce te neliniștește cu privire la acea problemă. Poți face acest lucru sub forma unei meditații în gând (pagina 101) sau, mai puțin formal, în timp ce stai pe un scaun sau culcat în pat, în timp ce mergi sau faci vreun lucru obișnuit.

Amintește-ți că acum tot ce putea fi făcut astăzi a fost îndeplinit. Analizează-ți mintea și simte cum problemele devin mai puțin stringente pe măsură ce le acorzi atenția cuvenită.

PRACTICA IGIENEI SOMNULUI

Un somn de calitate este un aspect esențial al unei vieți de calitate. Înțelepciunea zen tradițională ne cere să urmărim ritmurile zilei, mergând la culcare odată cu apusul și trezindu-ne la răsărit (sau puțin mai devreme). Tradiția ne sfătuiește chiar să dormim pe partea stângă pentru a preveni refluxul acid, să evităm să mâncăm aproape de ora când mergem la culcare sau măcar să încercăm să luăm o masă ușoară, dacă nu putem renunța de tot la ea. Cu toate acestea, viața modernă se află de multe ori în contradicție cu aceste sfaturi simple, deoarece diverse necesități ne pot influența programul obișnuit. În cadrul exercițiului, trebuie să analizezi aceste necesități, să identifici limpede ce alegeri ai în privința activităților dinainte de culcare și să faci schimbările necesare pentru a obține odihna nocturnă adecvată.

Printre instrucțiunile generale pentru o bună igienă a somnului se numără o oră constantă de culcare (chiar și în weekend) și posibilitatea de a dormi suficient, astfel încât să te trezești odihnit (adică între șase și opt ore de somn). Încearcă să stabilești un ritual liniștitor înainte de ora de culcare. Ai putea recita versurile de seară ale lui Dōgen, urmate poate de o meditație de seară, apoi de o tăcere autoimpusă (fără dispozitive electronice sau ecrane în jur) pentru restul serii. Activități precum lectura sau completarea unui jurnal, într-o lumină mai slabă și mai caldă decât cea pe care o folosești în timpul zilei, sunt binevenite ca făcând parte dintr-o igienă a somnului în concordanță cu practica ta zen.

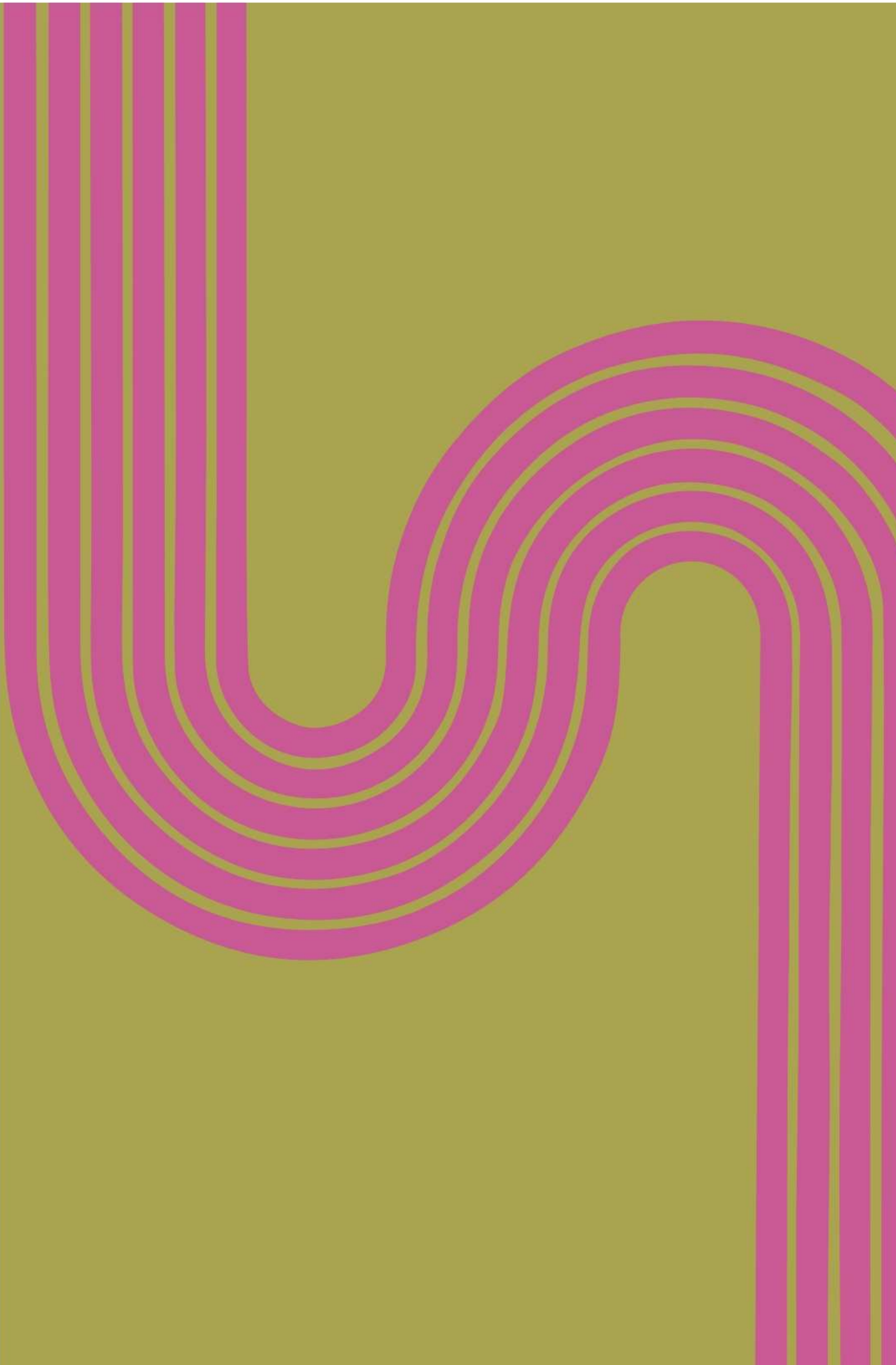
DE REȚINUT

- Deoarece fericirea se produce în momentul prezent, nu într-un viitor imaginar, filozofia zen ne încurajează să ne analizăm și să ne conectăm cu întreaga noastră viață, inclusiv cu jobul, îndatoririle casnice și responsabilitățile, dar și cu momentele de plăcere și de bucurie.

- Momentele dificile precum stresul unei navete zilnice reprezintă o oportunitate de a cultiva răbdarea, amabilitatea și empatia.

- Gătirea mâncării și pregătirea meselor sunt activități profund umane. Putem și ar trebui să le integrăm în experiența noastră de viață ca întreg, nu să le tratăm de parcă ar fi niște corvezi.

- Zen nu reprezintă o modalitate de a evita lucrurile deranjante. Mai degrabă, el ne încurajează să acordăm grijilor atenția noastră deplină, ca să le putem accepta și să acționăm în concordanță cu realitatea.



CAPITOLUL 7

FERICIREA ZEN CÂND FERICIREA PARE IMPOSIBILĂ

Există multă înțelepciune în tradițiile estice de meditație care ne sfătuiesc astfel: „Antrenează-te atunci când poți; vei avea nevoie atunci când nu poți.” Viețile noastre pot fi uneori atât de aglomerate, încât o meditație de lungă durată – sau orice sarcină neproductivă – pare imposibilă. Dar timpul potrivit pentru a ne antrena și a ne lua viața în propriile mâini este mereu momentul prezent. În acest capitol, vom explora diverse modalități de a folosi practica zen atunci când pare imposibil, când ne este dificil să abordăm experiența imediată cu intenție și cu atenție.

Maria: Zenul în momente dificile

Maria, care își crește singură cei trei băieți, și-a pierdut de curând slujba din cauza reducerilor de personal. Pe o piață a muncii dificilă, ea a acceptat repede primul job care i-a fost oferit ca să-și poată plăti facturile și să aibă grijă de copii, chiar dacă acest lucru venea la pachet cu o perioadă de probă de nouăzeci de zile. În acest interval, Maria nu urma să primească beneficii medicale și nici nu avea voie să-și ia concediu medical sau de odihnă.

Pentru familia Mariei situația era grea. Tatăl ei se afla în faza terminală a unei bătălii îndelungate cu o boală incurabilă. Primea mereu telefoane de la mama și surorile ei în legătură cu starea de sănătate a tatălui său și în aceste momente ar fi vrut să fie lângă ei. Dar nu putea să plece de la noul job. Temându-se că-și va pierde casa și nu își va găsi o altă slujbă adecvată, Maria rezista presiunii de la serviciu, dar se chinuia gestionându-și emoțiile și relațiile de familie cât de bine putea.

Învățase să mediteze în timpul unei zile de recreere organizate la fostul loc de muncă. Observând că meditația o ajuta să se concentreze mai bine și să fie mai calmă peste zi, Maria practica în fiecare dimineață meditația în șezut. Însă, în ultima vreme, îi era greu să termine sesiunile de douăzeci de minute. Mintea Mariei hoinărea și femeia începea rapid să reflecteze la situația sa, la familie și, mai ales, la sentimentele ei de disperare. *Nu știu pur și simplu ce să fac*, gândea Maria. *Nu știu nici măcar ce fac acum.* Ridicându-se din meditație cu mult înainte de scurgerea celor douăzeci de minute, Maria se apuca de rezolvarea îndatoririlor zilei respective.

ALEGEREA UNUI DOMENIU DE CONTEMPLARE

Practicarea meditației în șezut este de multe ori înțeleasă greșit. Considerată adesea o activitate menită doar să-ți limpezească gândurile și să elimine stresul, disciplina meditației înseamnă ceva mult mai profund de atât. În zen, limpezirea gândurilor nu este un scop în sine. Mai degrabă liniștea și claritatea minții atinse prin meditație pot crea un domeniu de contemplare, ca un ecran curat pe care putem lucra. Dar ce putem lucra? Meditația, în general, și zenul, în particular, nu ar trebui privite doar ca niște instrumente pentru a ajunge la productivitate și eficiență în exterior. „Marea lucrare a vieții și a morții" (cum este numit deseori zenul de către adepții săi) include și asemenea concepte, dar merge dincolo de ele.

Pentru acest exercițiu, după ce ai ajuns să-l practici periodic, observă cu atenție care pare a fi apogeul sesiunii tale de meditație. De exemplu, ar putea fi gândurile și fluxurile de conștiință aparent neregulate care se integrează într-un tot coerent. În loc să renunți la acel moment pentru a-ți continua ziua, fă o pauză și zăbovește puțin.

Când poți face acest lucru constant, abordează grijile pe care le porți în inimă și care atârnă greu asupra bunăstării și a vieții tale interioare. Examinează-le, dacă este posibil deconstruiește-le și familiarizează-te foarte bine cu aceste poveri. Lucrarea interioară pe care încerci să o îndeplinești prin această practică este aceea de a înțelege, de a da un sens acolo unde părea să nu existe niciunul și de a deveni una cu experiențele tale de viață, ca un tot integrat.

JELIREA CU INTENȚIE

În latura liturgică a tradiției zen, există numeroase ritualuri care au fost instituite ca să-i ajute pe adepții zen în apele uneori tulburi ale vieții, folosind puterile clarificatoare ale intenției și atenției. Una dintre pierderile cele mai însemnate pe care le au oamenii în decursul vieții lor este cea a ființelor dragi sau a relațiilor, de multi ori în ghearele morții, dar și din cauza diverselor forțe și condiții. În lumea vestică, se așteaptă ca jelirea noastră să fie frumos manifestată o singură dată, pentru ca apoi să nu-și mai facă niciodată apariția în public (cu excepția cabinetului unui psiholog, poate).

În practica zen a jelitului, mai ales în cazul morții cuiva drag, pierderea suferită de cineva este invocată în experiența sa zilnică și în practică timp de minimum patruzeci și nouă de zile, apoi din nou la o sută de zile și la un an. Acestea sunt așteptările minime. În acest timp, trebuie să aduci ofrande (adecvate pierderii sau relației) la un mic altar și să meditezi în fața lui, perseverând în acest domeniu de meditație stabilit în practica ta zen și analizându-ți sentimentele și gândurile.

La finalul fiecărei sesiuni, îți exprimi intenția ca beneficiile practicii tale să se extindă asupra persoanei dragi dispărute în misterul tranziției sau necazului său. De exemplu, ai putea spune: „Fie ca... să fie fericit și sănătos!", „Fie ca renașterea să-i fie grabnică și sub bune auspicii!" sau „Fie ca drumul în necunoscut să fie confortabil, sigur și plin de semnificații!", adăugând „Fie ca beneficiile practicii mele să lucreze către atingerea acestor țeluri!" Această practică ajută la atingerea acceptării, la promovarea generozității

și la prevenirea unei posibile traume legate de pierderea suferită.

PRIVIND DINCOLO DE CONVENȚIA DUALITĂȚII

Fundamentul filozofic primar al lumii vestice este ipoteza dualității: bun sau rău, deschis sau închis, acesta sau acela. De multe ori, gândirea dualistă ne limitează potențialul deoarece ne înfățișează neclar calea ca fiind doar o serie de decizii binare interconectate. Tradiția zen contestă în mod direct acest tip de gândire, observând că adesea contrariile pot ocupa același spațiu și, în cele din urmă, pot exista într-o reciprocitate incluzivă.

Pentru acest exercițiu, explorează-ți gândirea dualistă observând folosirea cuvântului *sau*. Acordă-ți o zi ori mai multe pentru a cerceta când apare acest termen în gândurile sau în vorbele tale. Fă un experiment și înlocuiește-l pe *sau* cu *și*. Cât de des indică acest efort o opțiune sau o cale pe care altfel ai fi ignorat-o ori ai fi considerat-o imposibilă? Cât de sigur ești că nu se poate folosi *și*?

De exemplu, putem spune: „Aș putea să-mi dau demisia sau aș putea face destui bani ca să supraviețuiesc." În termeni psihologici, aceasta este o gândire de tipul „totul sau nimic". Mai adevărat și mai favorabil pentru deplinătatea potențialului vieții și a experienței ar fi să spunem: „Aș putea să-mi dau demisia și să fac destui bani ca să supraviețuiesc făcând altceva."

Gândirea convențională nu este decât un mod de a face față realității. Neconvenționalul, ce poate fi accesat prin

practica zen neîntreruptă, este posibil să facă față nevoilor tale indiferent de impas, cu mai multă libertate și într-un mod mai potrivit decât gândirea binară „totul sau nimic".

PARADOXUL PENTRU MOMENTELE DIFICILE

Maestrul zen Ko Bong a întrebat odată: „Dacă întregul univers ar lua foc, prin ce fel de *samadhi* [stare superioară de conștiință] ai putea scăpa fără să fii ars?"

Toate experiențele și toți oamenii, toate locurile și lucrurile sunt temporare, precum lemnul care arde în foc. Toate lucrurile ajung într-un final la un sfârșit transformator. Maestrul zen Ko Bong ne amintește că, și în momentele în care viața noastră merge perfect, vremelnicia tot se va manifesta. Suntem conștienți de acest lucru? Dacă da, îl acceptăm și suntem în acord? Există vreo soluție? Dacă da, cum poate fi găsită?

EXPLORÂND *SAMADHI*-UL

Cuvântul *samadhi* se referă la o varietate particulară de cufundare meditativă intensă, în care timpul și spațiul – poate chiar și sinele – par să se diminueze în eternitatea ce susține fiecare moment. Paradoxul maestrului zen Ko Bong afirmă că există mai multe tipuri de *samadhi*, probabil dincolo de această experiență generală învăluitoare de care ne lovim uneori în timpul sesiunii de meditație. Ce tip de cufundare meditativă ne poate ajuta să trecem teferi și nevătămați prin încercările pestrițe ale vieții?

Pentru acest exercițiu, este important să-ți amintești cât de valoros este să depășești dualitatea – nu să o eviți, ci să treci dincolo de ea. În meditația ta, pe lângă domeniul de meditație stabilit, gândește-te la momente din experiența prezentă sau anterioară care parcă ți-au pus pe jar întregul univers. Regăsește-te în aceste experiențe. Fii atent în ce stare se afla corpul tău în timpul și după momentul nenorocirii. Întreabă-te:

Este posibil ca starea de a fi ars și starea de a fi teafăr și nevătămat să coexiste în același corp?

Focul poate să se ardă?

Este posibil să devenim una cu flăcările atotcuprinzătoare care se abat uneori asupra experienței noastre?

Încearcă să-ți descrii această experiență fără să folosești cuvinte.

PROVOCAREA EXPERIENȚEI

Esența fundamentală a practicii zen este atenția concentrată, cultivată cu intenție. Dar care este obiectul acestei atenții? În vremuri de tihnă relativă, putem aluneca cu ușurință, în timpul practicii zen, în modul de relaxare, bucurându-ne pur și simplu de liniștea relativă a meditației de dragul liniștii. În vremuri dificile, nu avem acces la un asemenea parcurs liniștit, lipsit de griji. Astfel, dificultatea devine un profesor binevoitor, care ne corectează practica

îndemnându-ne să cercetăm și să acționăm în acord cu realitatea vieții noastre.

Marele maestru zen Kyong Ho a spus odată: „Nu spera la o viață fără probleme. O viață ușoară are drept rezultat o minte leneșă, care îi critică pe alții." A continuat amintind de sfatul înțelepților de odinioară, care îi îndemnau pe practicanți „să accepte grijile și problemele acestei vieți". Pentru acest exercițiu, consideră-ți antrenamentul de meditație ca fiind mai mult un moment de conectare decât de deconectare. Și, în ultimă instanță, un spațiu în care să accepți realitatea prezentă și să acționezi în consecință, cu înțelepciune și blândețe.

Înainte de a începe o sesiune de meditație, întreabă-te:

Ce mă face să meditez?

Ce mă preocupă sau mă tulbură cel mai mult?

Când ai identificat grija, în loc să încerci să treci peste ea sau să i te sustragi, folosește meditația pentru a te adânci în ea. Cheamă experiența tulburătoare alături de tine în timp ce îi analizezi structura și elementele componente. Devino atât de familiar cu experiența sau cu sentimentul respectiv, încât să simți că se dizolvă în efortul tău de concentrare și că poți să treci prin ea ca un observator neutru.

ÎNDURĂ DISCONFORTUL

Pe parcursul capitolelor acestei cărți, am explorat practica necunoașterii intenționate și a refugiului în momentul

prezent, chiar și atunci când confortul dorit pare să nu existe. Necunoașterea este o situație oarecum inconfortabilă, dar prin intermediul practicii zen ne obișnuim să o experimentăm. Preocuparea pentru disconfort tinde să se estompeze.

Acest exercițiu ne provoacă să privim într-un mod similar către disconfortul creat de momentele dificile, fie că este vorba despre durere fizică sau emoțională, fie despre oboseală, stres sau chiar o neliniște generalizată. În loc să încercăm să depășim aceste stări sau să le găsim un deznodământ acceptabil, practica pe care o propun ne cere pur și simplu să le vedem drept ceea ce sunt și să le permitem să existe, fără a fi nevoie să intervenim activ în geneza, stabilizarea sau disoluția lor. În acest moment, tot ce trebuie să facem este să fim prezenți și atenți.

La fel ca în cazul exercițiului „Provocarea experienței" (pagina 127), pentru această practică intră în starea de meditație cu gândul la experiențele tale dificile. Observă disconfortul sau suferința care te frământă cel mai mult pe plan mental. În loc să încerci să descompui, să repari, să găsești o soluție, trebuie pur și simplu să înduri starea, să coexiști proactiv cu disconfortul tău, fără niciun alt scop.

Foarte multe dintre reacțiile noastre în fața experiențelor de viață se bazează pe ipoteze de tipul „luptă sau fugi". Acest exercițiu răstoarnă astfel de răspunsuri și îți oferă un mijloc de a găsi alinare în momentul prezent, oricât de dificil ar fi.

DHARMA PENTRU MOMENTE DIFICILE

Maestrul zen Il Bung călătorea odată cu un vas de pe insula Jeju spre Coreea continentală. La jumătatea călătoriei, a izbucnit o furtună care amenința să distrugă barca. Dându-și seama că, dacă nu se acționa imediat, fără îndoială că vasul s-ar fi scufundat, Il Bung s-a uitat la ceilalți călători, dintre care mulți se afundaseră în rugăciune. Adresându-li-se, Il Bung și-a ridicat rucsacul de călugăr și a strigat: „Prieteni, acum nu este timp pentru rugăciune, ci pentru acțiune! Eu sunt un simplu călugăr. În rucsacul ăsta e tot avutul meu, pe care sunt dispus să-l arunc în mare ca să ușurez vasul și să ne salvăm viețile! Dacă eu pot face asta, cu siguranța și voi sunteți în stare [de același lucru]. Aruncați-vă repede bagajele și pachetele ca să stabilizăm barca!"

Ținând cont de sfaturile și exemplul său, pasagerii au început să-și azvârle bagajele în apă, iar astfel vasul s-a stabilizat. După ce a fost aruncat și ultimul pachet, maestrul zen le-a spus celor adunați: „Acum, că am făcut tot ce stătea în puterile noastre, putem să ne rugăm la bodhisattva al compasiunii ca să ne liniștească mințile." În cele din urmă, cerul s-a înseninat, barca și-a recăpătat echilibrul și toți pasagerii au ajuns la mal teferi și nevătămați.

RUGĂCIUNEA CA EDUCAȚIE CONTEMPLATIVĂ

În mod convențional se consideră că rugăciunea caută să înduplece o putere exterioară să intervină în viețile noastre și să schimbe cursul evenimentelor spre o direcție pe care o preferăm. Ar fi ușor să legăm povestea maestrului Il Bung de vechea zicală „Dumnezeu îi ajută pe cei ce se ajută singuri.", dar mai există și o altă interpretare: rugăciunea este o activitate permanentă a inimii omului de-a lungul timpului, al spațiului și al culturii. În limitele acestei descrieri, rugăciunea nu ar trebui să includă speranța pentru un rezultat diferit sau să fie menită unui destinatar anume (suprapământesc sau de altă natură). Mai degrabă rugăciunea poate avea rolul spontan de a da formă experienței noastre interioare, ca să o abordăm cu luciditate și conștiență.

Pentru acest exercițiu, exprimă-ți liber, în scris sau prin limbaj, grijile, dorințele, manifestările și sentimentele de recunoștință pe care le porți în inimă. Nu trebuie să le direcționezi către nimeni sau nimic, decât către acest moment în care se ivesc experiențele tale. Fie în timpul acestui exercițiu, fie în reflecțiile ulterioare, observă cum un astfel de lucru înlesnește catharsisul, lăsându-ți inima să se exprime ca atare.

RENUNȚAREA CA ARMONIE

Oamenii sunt înclinați să pună preț în mod ilogic pe acumularea de experiențe și posesiuni fizice. Așa cum maestrul zen Il Bung a oferit un exemplu rapid renunțând la toate bunurile sale lumești, această practică ne invită să cercetăm

de ce posesiuni ne agățăm în mod nepotrivit. Adesea, procesul de a întâmpina fiecare moment cu conștiență, acționând în armonie cu acesta, va necesita renunțare și sacrificiu, după cum a constatat Il Bung.

Întreabă-te: Care este lucrul de care mă agăț, ce îmi limitează alegerile și mă împiedică să fiu unde și cum ar trebui să fiu în acest moment? Oare este vorba despre un job bine plătit, care nu-mi mai lasă timp pentru nimic altceva? Poate că e imaginea unui sine perfect pe care mi-e imposibil s-o mențin? Provoacă-te să renunți la un astfel de lucru.

MAI SCUTEȘTE-TE PUȚIN (PROCEDEAZĂ LA FEL ȘI CU ALȚII)

Maestrul zen iconoclast Ikkyū Sojun, care a trăit în Japonia, în secolul al XV-lea, a observat odată că „Ceea ce ieri era clar azi pare stupid." Într-un alt pasaj, mai devreme, am făcut observația că până și viața unui maestru zen nu e nimic altceva decât o greșeală continuă. Și atunci cum putem noi, abia pășind pe calea zen, să ne antrenăm? Care este așa-zisa cale dreaptă de a practica și a manifesta trezirea?

Maestrul zen Taizan Maezumi a comparat deseori imaginea iluminării cu „luna încețoșată" (în contrast cu „soarele strălucitor"). Astfel, ultima practică prezentată în această carte este cea a iertării, care până la urmă nu reprezintă decât rezultatul dintre conștientizare și acceptare, fiind în esență o funcție a armoniei.

Cu toții ne-am lovit, la un moment dat, la un deget de la un picior, orbecăind prin lumina obscură a înserării. Oricât de intensă ar fi durerea resimțită imediat, nu ne învinovățim

și nici nu ne disprețuim din acest motiv. De obicei, așa cum durerea din deget își urmează cursul, la fel se întâmplă și cu emoțiile incontrolabile care o însoțesc, iar viața continuă (probabil, într-un ritm șchiopătat pentru o vreme). La fel trebuie să-ți privești și tu întreaga viață ca discipol zen.

În acest caz instrucțiunile sunt simple: Iartă-te, iartă-i pe ceilalți și acceptă luminile și umbrele lunii începătoșate, pe care vei ajunge să o cunoști foarte bine în practica ta.

DE REȚINUT

- În tradiția zen, meditația nu este un scop în sine. Liniștea și claritatea aduse de practica meditației pot reprezenta fundalul pe care vei examina și vei înțelege preocupările inimii tale.

- Tradiția zen contestă gândirea binară și ne invită să înlocuim cuvântul *sau* cu *și*.

- Meditația reprezintă o oportunitate de a exista împreună cu experiențele noastre tulburătoare și de a le accepta ca realitate curentă, astfel încât să putem acționa corespunzător, cu înțelepciune și blândețe.

- Rugăciunea poate fi considerată o formă și o expresie a grijilor, a dorințelor, a speranțelor, a manifestărilor și a recunoștinței noastre.

- Iluminarea a fost comparată cu o „lună încețoșată"; de aceea ar trebui să ne iertăm pe noi înșine, dar și pe alții, pentru faptul că ne mai poticnim în lumina ei slabă.

NOTE DE ÎNCHEIERE

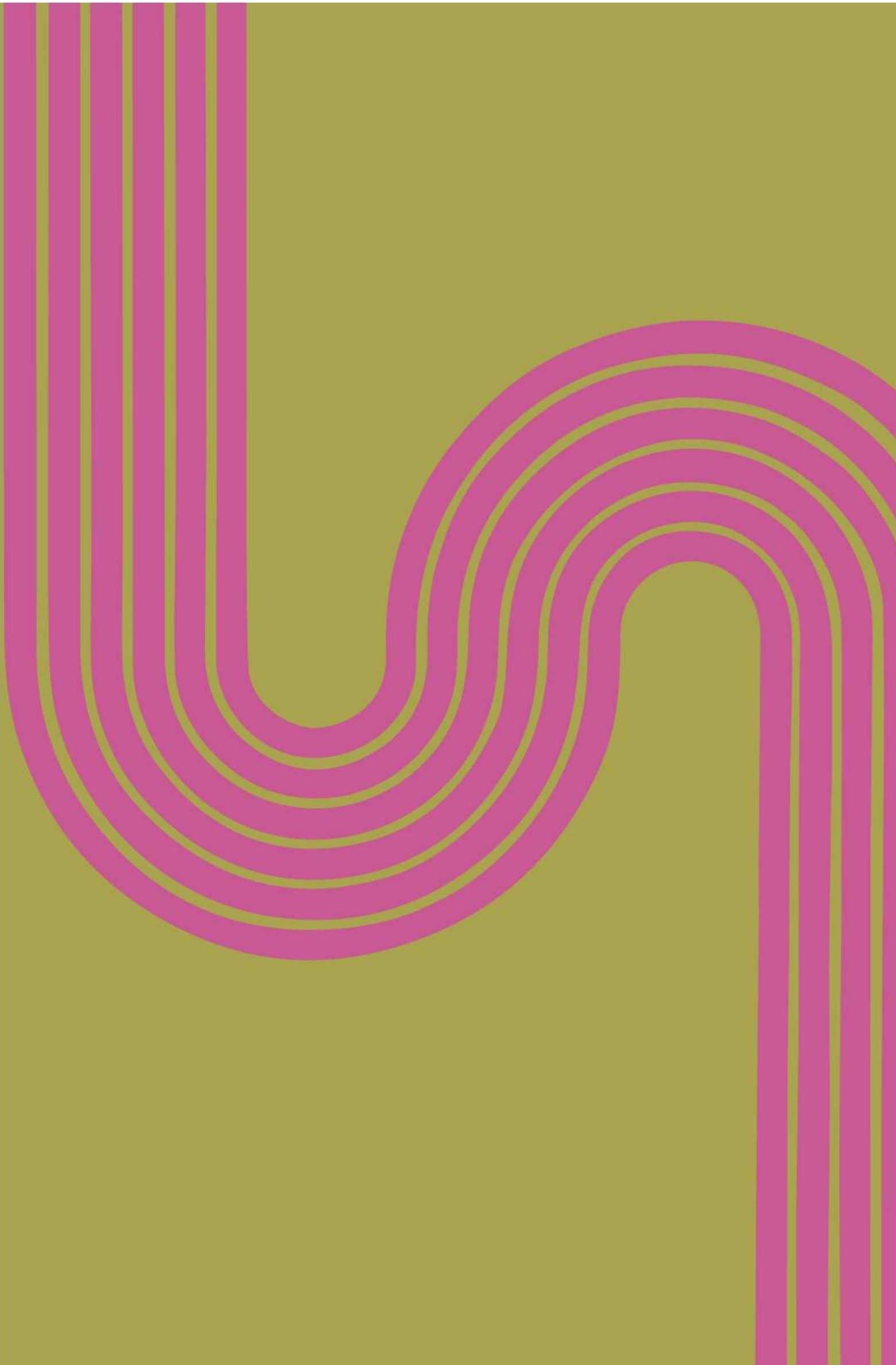
Felicitări! Aproape ai încheiat prima lectură a acestui text. Cu puțin noroc, nu doar că te-ai bucurat de o perspectivă largă asupra a ceea ce compune și definește istoria și practica tradiției zen, ba chiar ai câștigat și experiență directă sau ai prins gustul pentru zen urmând exercițiile și meditațiile din această carte. Sper că vei continua să le încerci, folosindu-le în viața ta, și că le vei cerceta din nou.

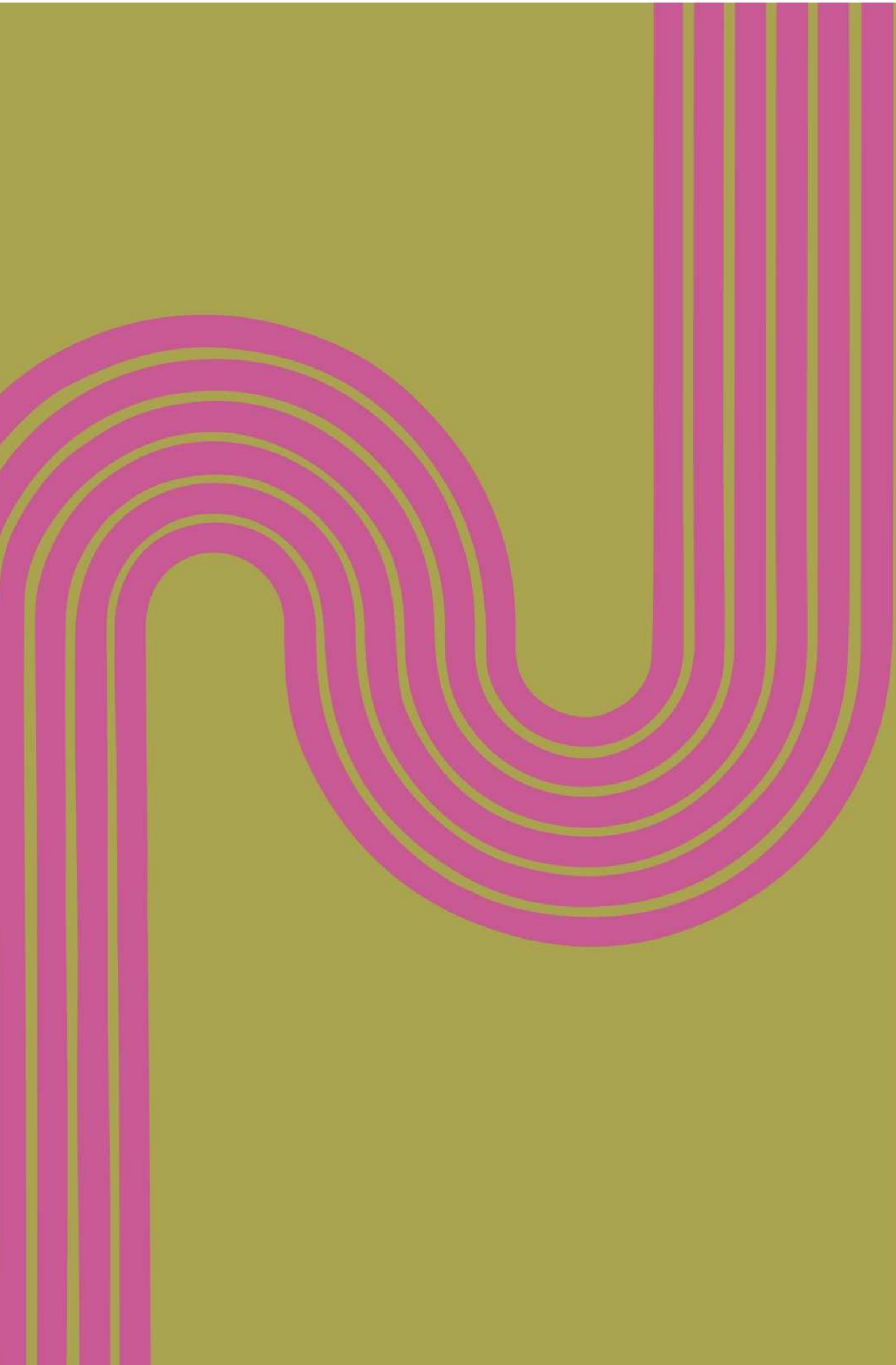
Nu pot exprima îndeajuns importanța consecvenței și a revenirii în practica zen. Chiar dacă uneori eforturile noastre ne oferă indicii ușor dobândite despre existență, care ne încurajează în călătoria viitoare, acțiunea începe abia când simțim rezistență. Când noutatea ce constă în a începe practica zen se atenuează, când forțele familiarității îți reclamă atenția în altă parte, când începi să simți că nu ai nimic de văzut dincolo de proverbiala cortină, tu continuă. Până nu treci de acel punct, nu practici decât de dragul practicii. Bineînțeles că și acest fapt este nobil, dar nu înseamnă totuși angajarea în obiceiul care a adus de-a lungul timpului adepților zen pacea, bucuria, calmul și experiența ce ar putea fi considerate *fericite*.

De puține ori viața ne oferă soluții rapide. Pentru aceia dintre noi înclinați spre o observare mai atentă, ea ne pune totuși la dispoziție niște căi sigure de a ieși din încurcături. Căi ce, în ciuda clarității lor, sunt valoroase și pline de înțeles doar când sunt urmate. Zenul este o astfel de cale.

Calea zen înseamnă să găsești alinare în simpla atenție și conștientizare. Este o cale deschisă tuturor, dar atât de simplă încât mulți sunt înclinați să o respingă înainte de vreme, presupunând că nu merită să acorde o atenție profundă conținutului și proceselor vieții lor. Aici trebuie să ai cea mai mare grijă când continui practica zen – la presupunerea că deja ai înțeles. Fie că antrenamentul durează de o zi, un an sau o decadă, trebuie să te ferești să te consideri atotștiutor și să păstrezi o minte de începător. Momentul prezent este mereu revigorant, nou și reprezintă, de fapt, eternitatea.

Reîntorcându-ne pe calea zen de fiecare dată când ne îndepărtăm de ea, observăm că aceasta nu se pierde, ba chiar se extinde, cuprinzând întreaga noastră realitate și înțelegerea faptului că sacrul moment prezent, în deplinătatea sa, este pentru totdeauna și mereu suficient. Aici, în această suficiență, ne putem abandona procupările pentru claritate și stupiditate, pentru înțelepciune și naivitate, ba chiar pentru fericire. Viața și fericirea vin de la sine, dacă le permitem. Așa că, te rog, înainte de orice, fii atent și consecvent.





RESURSE

Resurse fundamentale

Potrivit cunoștințelor și preferințelor autorului, următoarele texte se numără printre cele mai cuprinzătoare și accesibile introduceri în tradiția zen, disponibile pe piața de carte, fiecare reprezentând o lucrare clasică a mișcării zen emergente în lumea vestică și în limba engleză.

Textul lui Seung Sahn oferă o analiză cuprinzătoare și orientată spre cursant a mișcărilor, a școlilor și a textelor majore ale tradiției budiste mai largi care a culminat cu nașterea și perfecționarea școlii din epoca contemporană.

Textul lui Thien An Thich reprezintă o colecție de practici clasice ale școlii zen în general, fără accent de sectă, care invită studenții în practica filozofiilor zen, în loc să le prezinte drept judecăți de înaltă valoare.

În cele din urmă, textul lui Shunryu Suzuki este fundamental în gândirea zen, un fel de flux de înregistrare conștientă din partea unuia dintre cei mai mari maeștri ai secolului XX. Înțelesul și conținutul textului evoluează odată cu practica elevului, chiar și de-a lungul decadelor.

Sahn, Seung. *The Compass of Zen* (*Shambhala Dragon Editions*). Editată de Hyon Gak. Boston: Shambhala Publication, 1997.

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice*. New York: Weatherhill, 1970. (Ediția în română a apărut la Editura Herald, în 2018, sub titlul *Mintea Zen. Mintea începătorului*)

Thich, Thien An. *Zen Philosophy, Zen Practice*. Berkeley: Dharma Publishing, 1975.

Colecții de paradoxuri, versuri și parabole

Următoarele titluri reprezintă o selecție de cugetări zen așa cum apar în textele sacre, precum prezentările lui Zenkei Shibayama și Thomas Cleary ale colecțiilor de paradoxuri *Gateless Barrier* și *Blue Cliff Record*. Cartea lui Murphy readuce la viață în lumea modernă vechile antologii de *koan*-uri, conținând o varietate de pilde și de mărturii ale întâlnirilor cu maeștrii din zilele noastre, în situații contemporane. În cele din urmă, traducerea lui Mitchell a scrierii daoiste clasice *Tao Te Ching* oferă o lectură documentată despre zen a unuia dintre textele sacre fundamentale ale religiilor lumii, care se află cu siguranță în centrul tradiției zen.

Cleary, Thomas. *Secrets of the Blue Cliff Record: Zen Comments by Hakuin and Tenkei*. Boston: Shambhala Publications, 2000.

Murphy, Sean. *One Bird, One Stone: 108 American Zen Stories*. New York: Renaissance Books, 2002.

Shibayama, Zenkei. *Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan*. Traducere de Sumiko Kudo. Boston: Shambhala Publications, 2000.

Tzu, Lao. *Tao Te Ching: A New English Version*. Traducere de Stephen Mitchell, New York: Harper Perennial Modern Classics, 2006. (Ediția în română a apărut la Editura Antet, în 2013, sub titlul *Tao Te Ching. Calea și Puterea*)

Biografii ale specialiștilor

Următoarele titluri conțin biografiile a două femei occidentale (venerabilele Jiyu-Kennett Roshi și Gesshin Greenwood) și a doi bărbați (venerabilii James Ford Roshi și Dennis Kelly Roshi) și prezintă clar antrenamentul zen în secolele XX și XXI, în Asia și America. Cu siguranță că aceste texte îi vor captiva, îi vor inspira și îi vor instrui pe adepții devotați, dar și pe cercetătorii acestui subiect.

Ford, James Ishmael. *If You're Lucky, Your Heart Will Break: Field Notes from a Zen Life*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2012.

Greenwood, Gesshin Claire. *Bow First, Ask Questions Later: Ordination, Love, and Monastic Zen in Japan*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2018.

Jiyu-Kennett, P. T. N. H. *The Wild White Goose: The Diary of a Female Zen Priest*, ediția a II-a Mount Shasta, CA: Shasta Abbey, 2002.

Martin-Smith, Keith. *A Heart Blown Open: The Life and Practice of Zen Master Jun Po Denis Kelly Roshi*. Perception Press, 2019.

Alte resurse

Textul lui DeSteno are o abordare generală și psihologică asupra tradițiilor religioase și caută să lămurească știința din spatele multor forme de practică întâlnite în zen și în cele mai mari tradiții religioase ale lumii.

DeSteno, David. *How God Works: The Science behind the Benefits of Religion*. New York: Simon & Schuster, 2021.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Cleary, Thomas. *Secrets of the Blue Cliff Record: Zen Comments by Hakuin and Tenkei*. Boston: Shambhala Publications, 2000.

„Happiness." *Merriam-Webster.com*. Accesat pe 10 decembrie, 2021. Merriam-Webster.com/dictionary/happiness.

Seung, Sahn. *The Compass of Zen (Shambhala Dragon Editions)*. Editat de Hyon Gak. Boston: Shambhala Publications, 1997.

Shibayama, Zenkei. *Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan*. Traducere de Sumiko Kudo. Boston: Shambhala Publications, 2000.

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice*. Weatherhill, 1970.

Treace, Bonnie Myotai. *Zen Meditation for Beginners: A Practical Guide to Inner Calm*. Emeryville, CA: Rockridge Press, 2020.

MULȚUMIRI

Vreau să transmit în ordine aleatorie sincera mea apreciere și tot respectul mentorilor mei spirituali, atât formali, cât și informali, fără de care propria practică și, prin urmare, ceea ce îi învăț pe alții nu ar fi fost posibile: Reverendul Al Henager, James Ford Roshi, Reverendul dr. Vern Barnet, Al Rappaport Roshi, James Walker SSN, Prea Venerabilul Nhu Minh, Venerabilul Hoa Dao, Reverenzii Cliff Kroski și Janet Sunderland, Prea Venerabilul Suhitananda Mahathero, Wonji Dochong SSN și Susan Thorne.

DESPRE AUTOR

Reverendul dr. Joshua R. Paszkiewicz este cleric al mai multor religii și cercetător instruit în tradițiile zen din Japonia, Coreea și Vietnam. A studiat și a predat practica zen în toată lumea și a fost delegat oficial la numeroase evenimente notabile, inclusiv la prima Conferință a Liderilor Budiști la Casa Albă și la Ziua Mondială a lui Vesak la Organizația Națiunilor Unite. Dr. Paszkiewicz a obținut multe diplome academice și certificări în următoarele domenii: religie, psihologie, educație, afaceri și îngrijirea sănătății. În viața de zi cu zi, Joshua face practică privată de psihoterapie spirituală integrativă, predă arte tradiționale de apărare și deține funcția de director spiritual și consultant al mai multor practicanți, profesori sau comunități din întreaga lume.